



· BIBLIOTECA ·  
· LVCCHESI · PALLI ·



Gr. Sala. 1. v. h. 2



**BIBLIOTECA LUCCHESI - PALLI**

**III.<sup>a</sup> SALA**

SCAFFALE.....

PLUTEO.....

N.<sup>o</sup> CATENA.....

1  
VL  
42

· BIBLIOTECA ·  
· LVCCHESI · PALLI ·



Gr. Sala. 1. v. h. 2





**BIBLIOTECA LUCCHESI - PALLI**

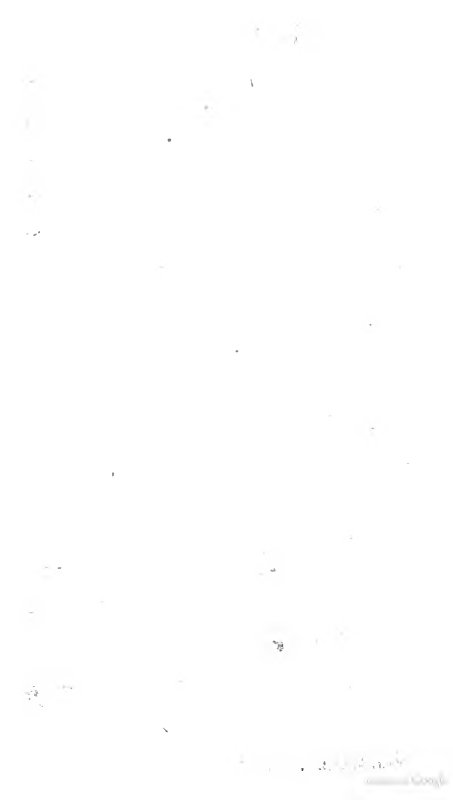
**III.<sup>a</sup> SALA**

SCAFFALE.....

PLUTEO.....

N.<sup>o</sup> CATENA.....

1  
VL  
42



**MANUALE**  
**D' I G I E N E**

**PUBBLICA E PRIVATA**



**MANUALE**  
**D' I G I E N E**  
**PUBBLICA E PRIVATA**

**OVVERO**

**COMPENDIO ELEMENTARE DELLE COGNIZIONI RELATIVE  
VE ALLA CONSERVAZIONE DELLA SANITA' ED AL  
PERFEZIONAMENTO FISICO E MORALE DELL' UOMO.**

**PER L. DESLANDES,**

**Dottore in Medicina della Facoltà di Parigi, Membro dell' Ateneo di  
Medicina e di molte altre Società, Medico dell' Ufficio di Carità  
dell' ottavo Circondario ec.**

**VERSIONE DAL FRANCESE**

**CORREDATA DI VARIE NOTE E DELLA SPIEGAZIONE DI TUTTI  
I VOCABOLI CONCERNENTI LA MEDICINA.**

**PER CURA DI G. L.**

***VOL. II.***

---



**NAPOLI**

**DALLA STAMPERIA DI C. CATANEO.**

**1837.**



III 1. VI 42

# MANUALE D'IGIENE PUBBLICA E PRIVATA

---

## SEZIONE SECONDA.

INFLUENZA DELL' UOMO SOPRA SÈ STESSO.

**L'**uomo dipende da tutte le cose che lo circondano ; nè potrebbe senza di quelle esistere ; nè avviene in lui alcun fatto che non riconosca ad un grado qualunque l'influenza diretta o indiretta di siffatte cose , e che possa senza di esse continuare. Quindi è che l'organizzazione, a parlar giustamente , non ci presenta che modificazioni e fenomeni ingenerati dagli oggetti esteriori ; modificazioni e fenomeni che van divisi in due specie : gli uni succedono indipendenti dalla volontà ; ed ogni studio che loro riguarda si riduce , in igiene , a disaminare il modo di relazione che passa fra essi e gli obbietti che ne sono la cagione ; e sotto questo rispetto gli abbiain considerati nella prima Sezione : gli altri , comechè in diverso grado legati alla volontà , sono ancora funzioni che simili alle altre non

si potrebbero, mancando i corpi esteriori, esercitare; ma su di queste à l' uomo tal potere che può, specialmente in molte di esse, affrettare o ritardar l' esercizio, promuoverlo o sospenderlo a suo talento. Ond' è che fra le sue mani elle divengono veri agenti primitivi, la mercè dei quali egli si modifica quando che voglia e secondo che ne abbia più o meno vaghezza. Coteste funzioni àn dai fisiologi avuto il nome di funzioni di relazione; e siccome son veri mezzi igienici e il loro uso, conforme è bene o mal diretto, torna utile o nocivo alla salute, così loro dedicheremo questa seconda Sezione.

I fenomeni vitali della cui influenza or ci faremo a trattare sono; 1.º il lavoro intellettuale; 2.º le passioni; 3.º i movimenti volontari; 4.º le funzioni generatrici; 5.º il sonno e la veglia.

## CAPITOLO PRIMO.

### *Influenza del lavoro intellettuale.*

Siccome tutti i modificatori che ne accingiamo di presente a studiare son funzioni, ed ogni funzione deriva da uno o più organi, la nostra opera in questa seconda Sezione si ridurrà a determinare quali sieno gli effetti dell' azione o del riposo di un organo, non pure sopra sè stes-



so ma su quegli eziandio che al compimento concorrono delle altre funzioni della economia. Ond' è che al cervello appartenendo il lavoro intellettuale, noi stabiliremo quali sieno i risultati e del riposo e dell' azione del cerebro, riguardato come organo della intelligenza in prima sopra sè stesso e poi sul rimanente dell' organizzazione.

Ma innanzi di entrare nella materia, egli è da far distinzione tra lavoro intellettuale *moderato* e lavoro intellettuale *eccessivo*. Le voci *moderato* ed *eccessivo* non ànno che un valore relativo; dappoichè esprimon solamente che il lavoro intellettuale o si rimane fra certi limiti o gli oltrepassa: e ognuno intende non poter questi limiti essere i medesimi per tutte le persone e le età. Un' applicazione di mente che ad uno tornasse eccessiva, potrebbe assai moderata riuscire ad un altro; e l' attitudine al lavoro, essendo in ogni ora della giornata e per infinite ragioni, capace di variare; anche i limiti del moderato e dell' eccessivo vogliono nella stessa persona essere ad ogni istante diversi. Può nondimeno stabilirsi per principio, esser *moderato* il lavoro intellettuale qualora non ne venga molestia fatica o inconveniente alcuno, ed *eccessivo* nel caso opposto.

A. *Effetti del moderato lavoro intellettuale sul cervello.* Egli è indubitato che durante il lavoro mentale accadono nel cervello fenomeni

fisici ; nè è lungi dal vero che allora più copia di sangue quivi affluisca , essendochè nel meditar profondo avviene per l'ordinario che si sviluppi calorico. Ciò non pertanto , da un poco di calore alla testa in fuori , che non si osserva neppure in tutti gl'individui , il *moderato* lavoro intellettuale non produce niuno immediato effetto *sensibile* sul cervello : ma ne viene con l'andar del tempo il *perfezionamento* dell'azione di quest'organo e maggiore attitudine alla creazione del pensiero e al compimento delle svariate operazioni della mente.

Il cervello si perfeziona dunque a modo di un muscolo ; e questo fatto valer dee di fondamento alla educazione. Imperocchè l'applicazione dello spirito non comunica all'uomo le facoltà intellettuali ond'egli manca o scarseggia ; non dà agli uni la memoria , il giudizio agli altri , a questo la immaginazione , l'attenzione a quello ec. : ma reca a perfezionamento le facoltà di che sono dotati ; e di esse la più esercitata è pur quella che impegna da vantaggio , come ben si può osservare nella viva immaginazione dei poeti e degli artisti , nella vasta memoria del commediante del filologo e del naturalista , nella precisione del ragionamento e nella rettitudine del giudizio del matematico.

B. *Effetti del moderato lavoro intellettuale su la organizzazione in generale.* Il lavoro intellettuale , comunque moderato , esercita su

l'atto della digestione una somma influenza. Risulta dalla osservazione che se alcuno, intanto che mangia, pongasi a leggere a calcolare a comporre, la digestione mal si adempie, tuttochè cotesti lavori non sieno protratti in fino alla stanchezza. Sarà egli mestieri che io dica esser così fatta influenza tanto più manifesta, quanto più profondo è il lavoro a cui diamo opera e più ferma l'attenzione? Ond'è cosa assai comune il veder andare insieme la molta scienza ed il cattivo stomaco (1).

Il perfezionamento di una parte fassi per lo più a scapito delle altre. Chi di continuo affatiga la mente, à di raro gran vigore muscolare. Perciò i dotti ed i filosofi, comechè forti di spirito, sono in generale deboli di corpo. Le forze fisiche e le morali sono per l'ordinario in ragione inversa: osservazione fatta in tutti i tempi. (2)

---

(1) Amato Lusitano diceva che un cattivo stomaco segue gli uomini di lettere come l'ombra segue il corpo.

(2) I letterati son magri ordinariamente e gracili, e il sistema muscolare abituato alla inazione non è pur debole, ma presto ancora si affatica e stanca. Si è notato che la prole degli uomini di lettere, di quei soprattutto i quali menan la vita meditando, presenta le disposizioni intellettuali poco degne della sua origine; si trova in questa classe maggior numero di fanciulli idioti epilettici e poveri di spirito. (Georget, *Physiologie du système nerveux* T. 1. p. 351).

C. *Effetti dell' eccessivo lavoro intellettuale sul cervello.* Questi effetti si riducono a due capi principali, alla *congestione* cioè ed alla *irritazione*. Il lavoro intellettuale le produce in ogni lor grado, dal semplice rossore della faccia insino all' apoplessia, e da un leggiero sentimento di molestia nell' interno del cranio fino alla più intensa infiammazione dell' aracnoide.

Allorchè il cervello cominciasi a stancare, si soffre nel capo una gravezza, una specie d' imbarazzo che non tarda, ove si prolunghi il lavoro, a convertirsi in vera cefalalgia. Il viso si fa rosso, gli occhi s' *iniettano* di sangue; alcuni inchinano forte al sonno, altri son presi da veglia ostinata; tutti incapaci di discernimento. Le persone molto irritabili, secche, magre soffrono soltanto gli effetti della irritazione cerebrale senza flussione; non risentono che molestia o dolore. Quelli, per l' opposto, che sono di natura pletorici, o per accidente e momentaneamente, siccome interviene quando alcuno si trova in un ambiente caldo o dopo un copioso pasto; quegli io diceva, anzichè dolente, hanno grave il capo, provano sonnolenza, stupore; gli occhi e la faccia si arrossiscono e gonfiano; ingrossano le vene del collo e della testa; la parola è loro impedita; infine si osservano tutti quei sintomi che si manifesterebbero in un caso di congestione cerebrale,

nascente da cagione al tutto estranea e determinata.

Dalla stanchezza alla malattia non è che un breve passo , e ne abbiamo tutto giorno la pruova. Avuto il carico , dice Zimmermann , di comporre pel nostro pubblico un' importantissima memoria , mi deliberai di tosto recarla a fine , e perciò vi diedi opera con sommo ardore. Feci tutte le ricerche necessarie e stesi la memoria nello spazio di quattr' ore. Mi coricai sano, ma con l'animo più svegliato che da lunga pezza io non soleva. Il domani , levandomi , mi sentii un sì fiero dolore di capo che credetti non essersi mai provato il simile in natura. Era quasi fuor di me , nè mi rimaneva che il sentimento appena di poter dire a me stesso : ecco l'effetto di uno sforzo soverchio della mente. Il male si accrebbe fino al mezzogiorno ; ma poi mi ritornarono in sanità il cremore di tartaro , i bagni caldissimi alle gambe , il latte di mandorle ed alquante prese di chinachina. Nel loro *Trattato dell' Aracnoidite* i sig. Martinet e Parent riferiscono la storia di un giovine letterato che , per aver menato in assiduo studio parecchie notti fu soprapreso da gravissima infiammazione delle meningi. Da questa sorta di eccessi è per lo più derivata la morte degli uomini nelle scienze ragguardevoli ; e non è ancora passato gran tempo che , per siffatta cagione , à dovuto la letteratura medica soffrir

la perdita del segretario generale di una delle primarie accademie del regno , uomo della più cara speranza.

La follia non meno che la successiva perdita delle facoltà mentali spesso anche proviene da soverchia applicazione di spirito. Riferisce Esquirol di aver curato alcuni impiegati, sorpresi da alienazione di mente dopo essersi consumati in lunghe vigilie studi e piaceri; e di essere sovente stato richiesto di consigli da letterati, musici ed artisti, i quali si trovavano nelle medesime condizioni. La forza del pensiero si consuma come quella del moto; e veggonsi bene spesso uomini di sommo ingegno perdere alla lunga e gradatamente l'alta capacità intellettuale ond'erano adorni, cadendo in uno stato interamente opposto. Ho veduto, dice Tissot, con somma compassione uomini per dottrina ragguardevolissimi e che avean recato immensi vantaggi alla letteratura sopravvivere a sè stessi oltre ad un anno, perdere d'ogni cosa la memoria e morire in ultimo di apoplezia. L'assiduo affaticarsi della mente sopra taluni obbietti è stato non di raro la cagione della ipocondria, della malinconia, del fanatismo, di uno smodato entusiasmo, di estasi, ed infine di vere monomanie.

D. *Effetti dell'eccessivo lavoro intellettuale su la organizzazione in generale.* Questi effetti sono quelli della irritazione o della congestione

del cervello. Quando predomina la congestione, la lingua trovasi imbarazzata, le membra sono intormentite, avvi inclinazione al sonno ed, a grado più inoltrato, tutti i sintomi dell'apoplessia e dell'ammollimento del cervello: ma qualora vi sia più irritazione che congestione, la persona soffre per tutte le membra un sentimento di calore e di stanchezza, in somma una vera febbre. Di qui si vede, e ciò merita veramente d'esser notato, che la fatica dello spirito induce de' fenomeni del tutto conformi a quei che derivano dalla fatica del corpo.

Le persone che danno opera assidua allo studio van soggetti eziandio a molti incomodi; i quali siccome hanno soprattutto origine nell'assoluta mancanza di esercizio, così se ne farà più di sotto parola.

E. *Effetti dell'assenza del lavoro intellettuale.* Assoluta assenza di lavoro intellettuale non ve n'è mai; dappoichè l'uomo più stupido crea assembramenti e paragona delle idee, pensa insomma e, comechè i suoi concetti non sieno di quelli che richiedono grande sforzo di mente, pur nondimeno ei pensa. Ond'è che con la frase *assenza di lavoro intellettuale* non si vuole altro significare che un lavoro intellettuale di poco momento. Gli effetti di così fatta assenza sono precisamente opposti a quelli della moderata e della eccessiva applicazione dello spirito. La intelligenza in luogo di venirsi perfezionando,

istupidisce vie più ogni giorno, ed i muscoli invece acquistano molto più di vigoria. La favola nel rappresentarci Ercole smisurato delle membra e piccolo della testa, à fatto la storia di gran parte del genere umano.

*Regole igieniche rispetto al Lavoro intellettuale.*

Dire che il lavoro intellettuale sia una funzione non solo esprime abbastanza esser quello utile, indispensabili i suoi prodotti, non potersene far senza; ma doversi eziandio aver cura che nel modo più libero e migliore si adempia, si perfezioni, nè si spinga tant' oltre da indurre nel cervello o negli altri organi moleste sensazioni o disordini morbosi.

Il tempo più favorevole alla creazione del pensiero è il mattino. Il corpo allora e lo spirito si trovan ristorati dal riposo, il cervello mercè del sonno à ripreso nuove forze e lo stomaco non à nulla a digerire. Alle applicazioni della mente fa uopo altresì del silenzio, poichè tutto ciò che potrebbe svagare non fa che recar loro impedimento. Lo studiar fra i rumori non che riesce men utile, ma stanca da vantaggio.

Allorchè il lavoro cerebrale vienè spesse volte ripetuto, le facoltà della mente vengonsi, come si è detto, a mano a mano perfezionando. Ed a siffatto perfezionamento più tosto si aggiunge e



più sicuramente , intendendo a quel lavoro secondo certe regole o taluni metodi : i quali comechè abbiano ad infinite variazioni soggiaciuto , pur compongono ogni sistema di educazione. Quindi si scorge che questa ben da vicino si appartiene alla igiene , e potrebbe perfino considerarsi come una dipendenza ; dappoichè cotesta scienza non riguarda solamente a preservar l' uomo dalle cagioni morbifere , ma a recare eziandio a perfezione l' esercizio degli organi di lui , acciocchè nel modo che si possa migliore e più perfetto essi pervengano al loro scopo. Niuno al certo si deve attendere che io qui discorra il valore de' vari metodi d' insegnamento ; nè io dirò altro se non che tutti quelli i quali son troppo assoluti e si applicano indistintamente ad un gran numero d' individui , riescono fallaci ; perchè non sono in relazione con ciascuna delle attitudini individuali e perchè , innanzi di stabilire qual metodo d' insegnamento ad una persona si addica , convien sempre cercar di conoscere quali sieno le facoltà ond' ella è dotata o sfornita.

Il lavoro intellettuale non si vuol mai prostrarre in fino alla stanchezza. La quale , ove sia di poco momento e si rinnovi spesso e l' individuo che la soffre non inclini alle congestioni cerebrali , suole aver deboli e passeggeri inconvenienti , che si riducono a qualche molestia o ad una minor capacità di mente. Ma se quegli , al contrario ,

sia pletorico e per costituzione per conformazione o pei suoi antecedenti, si creda minacciato di acuta malattia del cervello, egli è mestieri inculcargli di non aspettar mai, per cessare dal lavoro, che il cervello si stracchi, e di non continuare soprattutto se già cotesta stanchezza gli è sopra. E quand' anche non si presentino i caratteri della disposizione apoplettica, si vuol pertanto evitare che molto spesso si reiteri questa specie di affaticamento, dappoichè si giungerebbe in ultimo a far insorgere quella disposizione. Pur nondimeno, egli è un fatto di che devesi ben persuadere chi entra nella carriera scientifica, che più si lavora e più attitudine si acquista a lavorare. Non potrà egli da prima dare se non poco tempo allo studio, poichè il suo cervello non vi essendo abituato presto si stancherebbe (1), ma poi la capacità al lavoro si verrà tratto tratto accrescendo e giugnerà infine a poterne far ogni giorno e senza disagio il doppio ed il

---

(1) I giovinetti che si danno con troppo ardore e poca precauzione ad uno studio difficile e che richiede molta applicazione, restano spesso la vittima d' infiammazioni cerebrali di follie d' ipocondrie di demenza. Tissot ha veduto dei fanciulli, forzati a dar opera assidua allo studio, divenire epilettici. Il cervello, come tutti gli altri organi, debbe aver acquistato la pienezza delle sue forze perchè senza niun timore attende possa ad un esercizio troppo attivo e sostenuto.

triplo di quello che in principio si prontamente gli recava stanchezza.

Egli è sempre bene astenersi dallo studiare durante la digestione, almeno durante la digestione stomacale. E questo consiglio che si avrebbe da tutti a seguire, si dee con più forte ragione osservare da quelle persone che han debole lo stomaco o sien disposte ad affezioni cerebrali.

La più parte delle regole igieniche che riguardano agli uomini di lettere mirano a prevenire le congestioni. Perciò loro si consiglia di far esercizio, ma in modo da non portarlo fino alla stanchezza; dappoichè soffrendosi una molestia, sia qualunque, ognun sa che mal si adempie qual si sia lavoro della mente. E nello stesso intendimento s' inculca loro eziandio di non darsi allo studio in luogo assai caldo o freddo ed agli ardori del sole; di minorare l'applicazione durante i calori estivi e scegliere in preferenza per istudiare il mattino, cioè il momento più fresco della giornata; di tenere rilassata la cravatta, e di schivare in generale ogni specie di costringimento che loro potesse venir dalle vestimenta.

Ai letterati non si convengono affatto i bagni caldi, ma essi ben possono far uso e con vantaggio dei bagni freschi e temperati. Nel luogo ove lavorano si procuri di non far penetrare odori forti e specialmente il vapore dei carboni. Il

loro vitto sia di sostanze leggiere e mediocrement nutritive, poichè i cibi pesanti e indigesti molto a lungo si soffermano nello stomaco, ed il lavoro al quale soggiacciono dà non poca disposizione alle congestioni cerebrali; e quelli, che abbondano di molto nutrimento agevolano oltre al dovere la comparsa della pletore in coloro che, poco agendo, poco anche consumano. Le leggiere dosi di liquori fermentati eccitano generalmente l'azione del cervello senza recargli nocumento.

Egli è noto che un pò di vino ravviva lo spirito, ma questo effetto non è pertanto così generale che, ad ottenerlo, si possa a tutti dare indistintamente il consiglio di berne; tanto più che vi ha taluni ai quali la minima dose di quel liquore produce risultamenti del tutto opposti. Del rimanente, non è cosa che più riesca nocevole alle facoltà della mente e che così le degradi, come l'abuso delle bevande fermentate. In quanto al caffè, quantunque esso stimoli il cervello, allontani il sonno, allegri l'animo e si vanti a suo prò l'esempio di Voltaire, io pertanto non oserei prescriberne l'uso a tutti gli uomini di lettere, anzi gli avvertirei a temerne l'abuso.

## CAPITOLO SECONDO.

*Influenza delle passioni.*

*All' igienista* basta il sapere che le passioni altro non sono che sentimenti interni più o meno violenti più o meno prolungati, i quali spiegano la maggiore influenza su la sanità dell' uomo, e lascia poi al metafisico e al fisiologo di ragionare intorno alla sede la origine e la natura di quelli. L' influenza, la sola loro influenza, ecco ciò che si pertiene alla sua considerazione.

I sentimenti che costituiscono le passioni non hanno il medesimo grado di forza; ma dalla più leggiera emozione si estendono infino alla più violenta passione. Le voci *affezione d' animo e passione* si sono inventate a significare il grado di intensità di questi due sentimenti. Allorchè si desta una emozione o un sentimento, comunque deboli, vi à sempre *affezione d' animo*; se poi il sentimento è violento esaltato penoso ed atto a turbare l' ordine nella economia è una *passione*. Quindi è che *l' attaccamento* è un' affezione di animo, come è pure *l' amicizia*; *l' amore* è una passione: il *desiderio* è un' affezione dell' animo, *l' ambizione* è una passione. Tra l' una e l' altra sta l' invidia la quale, secondo il grado di forza, or si può riguardare come una affezione d' animo or come passione. Queste

due voci adunque si sono inventate a fine di non abbracciare in una medesima serie ed esprimere con lo stesso nome il più leggiero sentimento e le passioni più intense.

Or conforme a' divisati principj, ci facciamo a disaminare la influenza delle passioni ed affezioni d'animo, considerate 1.<sup>o</sup> nella specie di emozione o di sentimento che le costituisce; 2.<sup>o</sup> nella forza di cotesta emozione; 3.<sup>o</sup> nella permanenza della emozione suddetta; 4.<sup>o</sup> e nelle variazioni ond' è capace.

I. *Influenza delle passioni considerate relativamente alla specie di emozione che le costituisce.* Il sentimento in che consiste qualunque passione o affezione d'animo si avvicina più o meno al piacere o al dolore; la qual cosa è motivo che si possano esse distinguere 1.<sup>o</sup> in quelle che al piacere si assomigliano e destano emozioni gradevoli o liete; 2.<sup>o</sup> in quelle che si assomigliano al dolore e sono ingrate avverse e penose all'economia. Il distinguere le passioni ed affezioni in liete e gradevoli e in triste e dolorose si è di quelle più generalmente e anticamente ricevute.

A. *Passioni ed affezioni di animo liete.* Queste due passioni ed affezioni non tornan mai nocive se non sieno spinte all'eccesso, anzi rendono dolce la vita, vigorano la salute e spesso contribuiscono alla guarigione di non poche malattie. Di questo novero sono la gioia il con-

tento l' ammirazione l' entusiasmo la contemplazione l' estasi l' amore la riconoscenza l' amicizia la benevolenza e va discorrendo. Le quali tutte condizioni dell' animo , destando un sentimento universale di ben essere , tornerebbero già in bene, e la loro influenza si potrebbe dir vantaggiosa: anzi si può credere, e l' esperienza tutto giorno ne fa pruova, che il divisato sentimento si accompagna ad un positivo ben essere che ne sia la espressione, e concorra almeno ad un tempo con un regolare e favorevole esercizio a tutte le funzioni dell' animale economia. Or come mai un cotal sentimento non contribuirebbe a roborar la salute , quando tuttodi si osserva che concorre a ristabilirla? A chi mai è ignoto che , quando un infermo prova quel sentimento sì piacevole di fiducia verso il medico, meno la malattia resiste ai mezzi che quegli adopera. Chi non ha osservato ed sperimentato la influenza della musica ? ( *v. pag. 93. vol. 1* ) A un gran giuocatore preso da letargo gli si gridò forte all' orecchio , quinta , quattordici è il punto ; e tosto ei ritornò in sensi. Una donna oltremodo avara perdè la conoscenza , il medico le pose in mano una moneta di argento ed ella uscì immanamente da quello stato morbosò. Il principe di Saxe-Weimar soffriva i forieri di una terzana doppia resistente da gran pezza ad ogni forza di medicamenti all' ora precisamente del mezzodì. Hufeland un giorno anticipò di due ore

il suo oriuolo, e la gioia che ne risentì l'infermo, credendosi risanato, il guarì realmente. Varie malattie di languore, secondo Tissot, pertinenti ad ogni rimedio, le à dissipate il sentimento dell'amore. Un uomo in estrema consunzione ridotto seppe con la dolcezza e la cortesia delle sue maniere inspirar pietà ad una leggiadra donna, che provava un gran piacere nel dargli prova della sollecitudine grandissima ch'ella aveva di lui. Quegli amò bentosto e, secondo che l'amore cresceva, veniva meno la malattia. La pietà in lei divenne a grado a grado anche un sentimento più vivo e tenero e, l'amore soddisfatto, rendè a quell'infelice la pienezza della sanità. Cullen riferisce l'esempio di un giovine, risanato dalla terzana doppia, per avere un ora innanzi l'accesso veduto la sua innamorata. La storia à ormai scolpito in caratteri incancellabili i fortunati effetti che produsse in Egitto l'eroico sacrificio del dotto Desgenettes su la morale dei nostri soldati.

B. *Passioni ed affezioni d'animo triste.* Si voglion tra queste noverare la collera con tutte le sue gradazioni, lo spavento, la vergogna, la perturbazione, l'orrore, il cordoglio, la tristezza, l'avversione, la pusillanimità, la nostalgia ed anche l'orgoglio e l'ambizione.

Le divise affezioni non tornano mai in bene, anzi spesso sono la sorgente d'infiniti mali e, insorgendo mentre questi fanno il loro corso, ne au-



mentano la gravezza e li recan presto ad infau-  
sto fine. La molestia che va compagna o tien  
dietro a siffatti movimenti dell' animo è sempre  
l' indizio di uuo stato di soffrimento, ed i nostri  
organi non possono durar pena alcuna senza che  
le funzioni non ne soffrano un assalto più o me-  
no contrario alla salute. La pertinace tristezza  
non fa nascer solamente ogni sorta di malattie  
nervose, come la epilessia la malinconia la ma-  
nia l' isterismo e spasmi e cefalalgie e dolori di  
ogni ragione, ma genera eziandio la maggior  
parte dei morbi acuti e cronici. Il celebre me-  
dico Fernel non poté a lungo sopravvivere al dolore  
di aver perduta la consorte; Vesalio, al cordo-  
glio di aver disseccato un uomo ancor vivo; Cle-  
mente VII al dispetto che gli cagionò una let-  
tera scrittagli dall' Università di Parigi; Isocrate  
al sentire la perdita della battaglia di Cheronea;  
Racine e Louvois alla loro disgrazia nella corte  
di Luigi XIV. Nella guerra di Ferdinando con-  
tro i Mori un giovine combatteva con tal valo-  
re che richiamò l' ammirazione delle due parti;  
da ultimo cadde sotto lo sforzo prepotente dei  
nemici. Gli vien tolta la visiera, il padre lo ri-  
conosce, rimane immobile e muore su l'istante.  
A chi sono sconosciuti gli effetti della nostalgia,  
di un amore sventurato, d'una brama senza spe-  
ranza e della gelosia? Mi è occorso di vedere  
alcuni fanciulli per effetto di quest' ultima pas-  
sione venir lentamente in uno stato di marasmo

e cadere in un deterioramento spaventevole. La Venere da Siena, alla partenza del conte Curiale suo amante, si morì improvvisamente di dolore. Giangiacomo Rousseau narra che una giovane piena d'immaginazione e di sensibilità si accese per un essere ideale l'immagine del quale ella aveva ritratto da un romanzo, e si ridusse fino a cadere in tale stato di angoscia che la condusse alla tomba.

Un soldato, dato il convegno alla sua innamorata, l'attendeva impazientemente, e veggendo ch'ella indugiava le corse incontro; come l'ebbe veduta si precipita verso di lei l'abbraccia con trasporto, mette un grido e spira. Un giovine preso da violenta passione per madamigella Gausin andò un giorno a gittarsi ai piedi di quella, e quivi morì di dolore a un tempo e di piacere. I giornali a quest'ultimi tempi sono stati ripieni del fine funesto ch'ebbe l'amore di un giovine per un'attrice del teatro Faydeau.

La moglie di Nosimene ateniese, a cagione di un impeto di collera, divenne per sempre muta. Un maestro di scuola era chiamato al privato ogni volta che i discepoli il contrariavano. Venceslao, Silla, Valentiniano, Nerva, finiron tutti di collera. Marcello Donato racconta che in campagna un fanciullo cadde morto per aversi veduto accanto due persone vestite di nero mentre le tenebre della notte non erano per ancora dissipate. Zacuto afferma che un fanciullo il qua-

le si bagnava nel mare, fu compreso da tale spavento a un colpo di cannone tirato da un naviglio, che morì di apoplezia in un quarto d'ora. Un uomo che si riscosse dal sonno al fragore di un tuono, immaginò la casa fosse in fiamme, e patì da quindi in poi un tremore per tutta la persona. Una giovane signora dotata di bellissima voce, la perdè ad un tratto per aversi veduto un ragno su le vesti; e finalmente Skenckio riferisce che ad un giovine dannato all'ultimo supplizio gli s'imbianchirono in una notte tutti i capelli.

A Broussais occorre di osservare una persona che, avendo all'improvviso ricevuta la dolorosa novella della morte del suo intimo amico, risentì come un colpo di frusta sur una parte del viso, ove poscia insorse un erpete pertinace ad ogni mezzo di curagione. Un simil fenomeno racconta Alibert essere intervenuto ad un domestico nel vedere all'improvviso passare su per lo ponte della Rivoluzione il padrone che andava al patibolo. Salmuth narra che, mentre due amanti passavano per un giardino, la giovane innamorata fu colpita da violenta epitassi, e l'amante ne rimase così spaventato che gli sorvenne all'istante la medesima emorragia. Mazoli, citato da Bablot, riferisce che un giovine, rapito ad una donzella che dovea sposarsi un bacio senza saputa di lei, e svelatole poi questo segreto, ella spirò in meno d'un'ora: tanto di perturbamento

ed emozione le cagionò il concetto di credersi disonorata!

Una signora morì di emorragia, spaventata da una rana che, scappata agli artigli di un uccel grifagno le cadde sul seno (Broussais). Dicesi che a Filippo II re di Spagna gli si ruppe il cuore al sapere che la sua famosa *armada* era stata distrutta da una tempesta; ed a Papa Giulio II nell'udire i progressi dell'esercito francese in Italia. Il principe Giorgio Luigi di Holstein cadde morto nel far riporre la consorte nel feretro. Un generale tedesco vide su la breccia morire un guerriero che avea poco innanzi fatto prodigi di valore all'assedio di Buda, giugne, ravvisa il figliuolo e si muore. Orazio morì di cordoglio nove giorni appresso la morte di Mecenate suo benefattore, Sarei infinito se volessi riferire tutti i fatti che di simil natura s'incontrano negli autori. Le passioni testè discorse posson talvolta riuscire anche in bene. Boerhaave si valse dell'arma dello spavento per recare a guarigione un'epilessia imitativa che regnava nell'ospedale di Harlem. Si racconta che nel tremuoto di Lisbona alcuni paralitici avessero recuperato l'uso ed il movimento delle loro membra. Salmuth afferma che un gottoso fu compreso da tale spavento nel vedere in sua camera entrato un porco e mangiare un cataplasma che egli avea ancora sul piede, che rimase perfettamente guarito dalla podagra.

II. *Influenza delle passioni considerate nel rispetto della loro forza.* Si può creder di leggieri che la influenza delle passioni sia più intensa di quella delle semplici affezioni d'animo, e che le une come le altre non ispieghino effetti uguali quando son deboli e quando forti. Quel che nel precedente articolo se n'è discorso darà un'idea soddisfacente della influenza delle passioni triste, spinte all'estremo. Ora aggiungerò che una gagliarda passione, qualunque ne sia la natura, riesce sempre malefica ed è sovente cagione di malattia e di morte. Quanto un amor moderato desta nell'animo deliziose sensazioni e ravviva le funzioni, altrettanto riesce penoso e pieno di pericoli un violento amore. Non di raro è occorso veder perire di gioia parecchi individui. Sofocle si morì di piacere nel ricevere il premio della tragedia; Diagora nell'abbracciare i suoi tre figliuoli vincitori ai giuochi Olimpici, e Leone X nel ricevere una nuova fatale alla Francia. Mead medico dell'ospedale dei matti a Londra afferma di aver assistito alla cura di più persone ricchissime divenute in poco tempo per lo commercio del mare del Sud, che di gente ridotte alla mendicizia.

III. *Influenza delle passioni considerate rispetto alla durata.* Le passioni, in quanto alla durata, distinguer si potrebbero in acute ed in croniche. Le passioni piacevoli, qualora sieno acute e vivissime, sogliono aver corta durata,

ma portate all' eccesso possono , come abbiamo osservato , riuscire dannose. E per l'opposto se con meno di forza abbiano più lunga durata esse possono tornare in bene. Le passioni triste , acute o croniche , inducono sempre nella economia una moltitudine di sconcerti , con questa differenza però che , se sono acute e violenti , disviluppano per l'ordinario infermità acute e producono istantaneamente la morte; laddove se presentano un andamento cronico , generano malattie di languore ed affezioni assai lunghe e lente. Perciò un violento impeto di collera cagionerà un improvviso colpo di apoplezia ; e una prolungata tristezza produrrà un aneurisma di cuore , una cronica gastrite , un' affezione cancherosa del fegato , una consunzione e simili.

IV. *Influenza delle passioni considerate rispetto alla loro successione.* Questa influenza rientra in una delle testè disaminate. Si può per principio stabilire una passione esser tanto più forte , quanto più manifesta è la influenza e quando succede ad una passione di un' indole più opposta. Perciò la gioia seguendo alla tristezza , la speranza all' abbattimento dell' animo ed al contrario , spiegheranno influenza assai più notevole che se fossero succedute ad uno stato di perfetta calma dell' animo. Si narra , per esempio , che dopo la battaglia di Canne una madre desolata della perdita del figliuolo che credea morto , fu compresa da tanta gioia nel

vederlo che incontanente spirò. Hallé riferisce che un uomo, veggendosi contro ogni sua aspettazione assoluto dal Tribunale rivoluzionario, ne restò talmente sconvolto che cadde in gravissima malattia. A questi esempi se ne potrebbero aggiungere di molti altri, ma ogni lettore dee certo conoscerne un gran numero.

*Regole d' Igiene relative alle passioni.*

Procacciare che l'uomo non provi passioni o ne provi delle favorevoli; che quelle alle quali ei soggiace non sien troppo forti nè troppo lunghe. Modificare il modo di sentire degli uomini, e impedir loro il brusco succedersi delle passioni d' indole opposta; allontanare con particolar cura tutti gli oggetti capaci di provocarle nei momenti in che potrebbero esse indurre i più funesti effetti, o, già esistenti, inasprirle od operare nel medesimo senso di quelle; ecco le indicazioni che derivano dalla influenza delle passioni.

A. *Procacciar che l'uomo non provi passioni.* La cosa tornerebbe possibile qualora non si dovesse dimostrare. Se le passioni hanno i loro pericoli, hanno eziandio la loro utilità e il diletto. I tentativi fatti nell' intendimento di soffocarle o d' impedirle *tutte*, sarebbero adunque da biasimare, se la impossibilità di conseguire un tal fine non li rendesse ridicoli.

B. *Procacciare che l'uomo ne provi delle favorevoli.* L'arte di schivar le passioni e le affezioni che per natura posson tornar nocevoli alla salute, consiste nel rimuovere gli oggetti che destar le potrebbero, nell'abituare con quelli lo spirito, e nel modificare da ultimo il modo di sentire e massimamente di giudicar cosiffatti oggetti. Egli è chiaro, in quanto me, che non posso venire ai particolari di cotesto argomento.

C. *Procacciare che l'uomo non ne provi delle molto forti.* La forza d'una passione deriva e dalla grandezza del suo motivo e dalla natura della cagione che la ingenera, ed allora ogn' indicazione consiste nell'allontanar l'uomo da così fatte cagioni, o, ciò che val meglio, nel renderlo con esse familiare: o dal modo onde giudica i soggetti, poichè le forti passioni e la disposizione a soffrirle prendono spesso origine dalla specie di educazione che si è ricevuta e dall'inclinazione ch'essa gli ha impresso. Ben si scorge che qui la indicazione si riferisce al giudizio: si tratta, se mai si possa, di modificarlo o dargli miglior direzione; di procurare infine che non sia molto contrario all'oggetto capace a provocare le passioni che si temono.

D. *Modificare il modo di sentire delle persone.* Gli uomini non senton tutti ad un modo, e perciò in quanto alle passioni essi si rassomigliano si poco. *L'uomo che sente appena non*



soffre penose sensazioni , ma non è neppure capace di provare le piacevoli affezioni dell' animo ; e trova la sua felicità nell' assenza delle sensazioni , sonno dal quale non conviene destarlo. *L' uomo che sente molto* rimane esposto all' emozioni più vive ed alle conseguenze di esse. Moderarne la sensibilità , ridurla nei giusti limiti , allontanare tutte le influenze atte ad eccitarla , come i liquori forti , i cibi conditi con aromati e di squisito sapore , il caffè , i balli , gli spettacoli , le occupazioni molto sedentarie e simili cose , ecco le indicazioni che bisogna recare ad effetto.

E. *Schivare la brusca successione di passioni forti e discordi.* Abbiám di sopra divisato esser le passioni tanto più impetuose quanto più succedevano a passioni di un' indole opposta. Evitare dunque i contrasti di simil natura non che importante ma è cosa da aversi continuamente in riguardo.

F. *Procacciare che l' uomo non soffra passioni molto lunghe.* Si darà a questa indicazione adempimento allontanando le cause della passione ; modificando , ove si possa , il giudizio di colui che n' è afflitto e il modo di sentire ; richiamando la sua attenzione sopra diversi oggetti ; procurando di svagarlo per via di viaggi amicizie e novelle occupazioni ed , in talune congiunture , sostituendo alla passione ond' egli è compreso , un' altra che per sè stessa torni meno molesta e pericolosa.

G. *Allontanare tutto che sarebbe capace di provocare passioni ne' momenti in che potrebbero riuscir funestissime.* Ecco perchè le emozioni arrecano maggior pericolo durante la digestione, la gravidanza, la mestruazione e va discorrendo.

H. *Allontanare nel corso di una passione capace di riuscir nociva tutte le influenze, che operar potrebbero nel medesimo verso di quella.* A conseguire questo intento si consiglierà l'infermo per cagion di amore di cansare gli spettacoli le lettere e le conversazioni voluttuose; quei che soffre passioni triste e prolungate si schermirà da tutte le influenze atte a produrre croniche affezioni di stomaco, di fegato, di polmoni, di cuore, d'utero e simili; si allontanerà dal furioso tutto che potrebbe incitare i sensi di lui, come il frastuono, la luce viva e uguale e simili cose. Si suole dire spesso alle persone facili ad entrare in collera: quand'ella vi assale bevete un bicchier d'acqua. Questo precetto è al tutto igienetico e vuole esser seguito.

### CAPO TERZO.

#### *Influenza della Locomozione.*

Quantunque la voce *locomozione* significhi letteralmente il cambiar di luogo di un corpo, essa acquista nondimeno in fisiologia, e noi pur

glielo daremo , un più ampio significato. E mediante questa voce non solo indicheremo i moti impressi all' uomo sì dai corpi esterni e sì dall' azione de' muscoli , ma ogni specie di stazione ancora e tutte le attitudini in cui quell' azione più o meno concorre. Perciò questo Capitolo verrà in tre sezioni diviso : la prima dedicata alla *stazione* ; all'*esercizio* propriamente detto , la seconda ; e la terza da ultimo al moto comunicato o al *farsi portare*.

*Della Stazione , dei suoi Effetti e delle  
Regole d' Igiene ad essi relative.*

Ogni volta che la forza muscolare , invece di rimuovere il corpo , lo contiene in una situazione qualunque , accade quella che si dice *stazione*. Da siffatta definizione chiaro si scorge essere tra la stazione e il riposo una falsa analogia ; perocchè in questo il corpo si riman fermo per solo peso, in quella vi à sforzo muscolare. La stazione differisce dall' esercizio sol perchè in questo i muscoli si contraggono per rimuovere l' intero corpo o una parte di esso , laddove in quella vi è contrazione affinchè il corpo non cada.

Gli effetti delle diverse stazioni intervengono  
1. nei muscoli ; 2. nelle parti che trasmettono immediatamente il peso del corpo al suolo ; 3. nelle ossa ; 4. nei visceri dell' addomine e in altri organi.

### 1. *Effetti delle diverse stazioni sui muscoli.*

Gli effetti valutabili sono 1.° la stanchezza, 2.° l'aumento di forze e di volume.

Una stazione può recarsi ad effetto quando una linea perpendicolare, che si suppone passata per lo centro di gravità (1) del corpo umano, cada sur uno dei punti della base di sostegno (2). Una stazione è tanto più ferma e meno sforzo richiede per mantenersi, quanto il centro di gravità è più vicino al suolo e più larga la base di sostegno. Ogni sforzo muscolare, in qualsivoglia stazione, tende dunque sempre ad impedire che il centro di gravità oltrepassi la circonferenza della base di sostegno, o a ridurlo, ove se ne rimuova, nei limiti di quella base. Fermati questi principî, passiamo a rassegnare le diverse stazioni; indichiamo brevemente la quantità delle contrazioni ond' esse hanno mestieri ed i muscoli che vi concorrono.

Le stazioni più abituali sono, 1.° la stazione su due piedi; 2.° la stazione sopra un piede; 3.° la stazione su la punta dei piedi; 4.° la stazione su le ginocchia; 5.° la stazione seduta.

A. *Stazione su due piedi.* In questa stazione i piedi trasmettono al suolo il peso del corpo :

(1) Egli è il punto di un corpo intorno al quale tutti gli altri sono in equilibrio. -- A.

(2) La base di sostegno è lo spazio compreso nei punti onde il corpo s'appoggia sul piano. -- A.

or qual' è il modo più vantaggioso di situargli? Coloro che hanno scritto intorno a siffatto argomento non sono restati sempre di accordo. Parent sostiene che la punta dei piedi vuol esser diretta in fuori; Barthez, per l'opposto, in dentro. Bichat finalmente à dimostrato, e tutti i medici son convenuti nel suo sentimento, che la stazione in piedi è più sicura e men penosa, ove questi sieno parallelamente situati con la punta in avanti senza deviare nè dall' uno nè dall' altro lato, e restin separati per una distanza eguale alla lunghezza di ciascun di essi. Ed in fatti se l' estremo anteriore dei piedi si rivolga all' *indentro* o all' *infuori*, la base di sostegno certo s' aggrandirà in questo verso, ma quel che guadagnerà da una parte, lo perderà poi dall' altra: acquisterà, egli è il vero, maggiore estensione trasversalmente, ma minore d' avanti in dietro: le cadute sui lati riusciranno difficili, ma quelle sul dorso e sul ventre troveranno all' incontro minori impedimenti. Or l' uomo non teme tanto di cadere sui lati quanto in avanti specialmente, perchè il peso del petto e dell' addomine lo spinge in quel verso. Non bisogna pertanto intendere precisamente a lettera ciò che in questo luogo io mi dico, nè si creda che io consigli a chi si sta ritto, di tener costantemente i piedi nella posizione di sopra esposta come la più vantaggiosa; dappoichè non vi à nulla che rechi più disagio quanto un' attiva immobi-

lità, la quale provenga da permanente contrazioni muscolare. Egli è indubitato che si soffrirebbe meno di stanchezza nel camminar sei ore continue che a rimanere immobilmente in piedi per lo spazio di un'ora soltanto. Vero è che nel primo caso i muscoli si contraggono e si rilasciano a vicenda; e, nell'altro, la contrazione non è interrotta. Perciò è bene, quando si sta in piedi, di variare ad ogni istante la posizione dei piedi, di addossare il peso del corpo or su l'uno or su l'altro, e in tal guisa commetter successivamente il carico del sostegno a muscoli diversi.

Se mai il sistema muscolare, stando ritto il corpo, venisse all'improvviso colpito da universal paralisia, la caduta accaderebbe in avanti; giacchè il peso del capo del petto e del ventre situati alla parte anteriore della colonna vertebrale, trascinerebbe in quel verso il corpo. I muscoli erettori son dunque quelli che faticano nella stazione in piedi e quelli per conseguente che debbono acquistare più forza se questa divenga abituale, o stancarsi se sia portata all'eccesso. I muscoli i quali impediscono che il capo ed il petto trabocchino in avanti, essendo collocati nella parte posteriore del collo nel dorso e nei lombi, quivi avvien che si soffra il disagio della stanchezza quando altri resti lungamente in piedi. Il qual disagio si fa sentire altresì nelle natiche, per esser queste formate la più parte

di muscoli che si oppongono al ripiegarsi del ventre su le cosce, e risentesi ancora nella parte anteriore di queste ultime e nei polpacci, perchè quivi si trovano i muscoli che contengono le membra inferiori nella drittezza necessaria allo stare in piedi.

Da quanto si è finora divisato, ben di leggieri si comprende che la stazione in piedi non affatichi ugualmente tutte le persone. Reca somma stanchezza a coloro nei quali vi à difetto di proporzione tra il vigore dei muscoli erettori ed il peso delle parti che tendon continuo a produrre la caduta. Nei bambini, a modo d'esempio, i muscoli dei quali son deboli e gelatinosi, mentre il capo ed il ventre àno relativamente maggior volume di quello che avranno più tardi, la stazione in piedi riesce impossibile. E penosa è pur molto nelle donne assuefatte a portare il busto qualora ne sieno svestite, perocchè quello infievolisce i muscoli erettori del tronco; e nelle gravide e negl' individui che per una cagione qualunque abbiano il ventre voluminoso. Non altramente che le pescivendole, le quali nella parte anteriore del corpo portano una panniera, le donne incinte sentono il bisogno di ripiegarsi indietro per ristabilire l'equilibrio, e per simil ragione quei che porta sul dosso una cesta o qualsivoglia altro fardello è obbligato d'incurvarsi in avanti.

*B. Stazione sopra un piede. L' estrema stan-*

chezza che nasce dalla posizione del corpo sopra un sol piede, la rende così incomoda che è quasi al tutto dismessa negli usi ordinari della vita.

C. *Stazione su la punta dei piedi.* Quantunque meno incomoda della precedente, questa specie di stazione è nondimeno disagiata in sommo grado. Lo sforzo si fa tutto nei polpacci e perciò in essi si risente la stanchezza. La stazione su la punta dei piedi non si può a lungo durare se quei che la esegue non si appoggi delle braccia a un corpo che gli sia dinanzi, o non vi si tenga con le mani come fanno i lacchè che rimangono lungo pezzo dietro le carrozze.

D. *Stazione su le ginocchia.* Questa specie di stazione richiede assai sforzi, perocchè le ginocchia ed i piedi che sostengono il corpo, trovandosi dietro a lui situati, esso tende di continuo a cadere in avanti. Perciò la gente che usa alle chiese sente il bisogno di tenere innanzi una sedia per appoggiarsi od un inginocchiatoio. La pena che vien cagionata dalla genuflessione scema di molto, se ci sediam su le calcagna; imperocchè la base di sostegno è in allora più ampia, più vicina al centro di gravità, e per ogni verso il sorpassa.

E. *Stazione seduta.* Questa stazione è fra tutte quella che induce meno di stanchezza, e per conseguente la più desiderata. Allorchè siamo seduti la base di sostegno è larga, essendochè si compone delle natiche e di parte delle cosce;



ma siccome essa in avanti à maggiore estensione così il corpo tende a portarsi indietro , e però si chiede un certo sforzo per impedire che la caduta avvenga da questo canto. Quindi è che la stazione seduta , qualora sia semplice e la sedia sostenga soltanto il peso del rimanente della persona , come avviene quando si siede sur una panca o uno sgabello , non manca , se si prolunghi , di riuscire assai molesta. Lo sforzo e perciò la stanchezza son meno ove si porti il corpo in avanti e massimamente se si appoggi ; e sono per così dire nulli , se il dorso venga sostenuto da un corpo solido , come accade allorchè si sta seduto su di una sedia a braccioli o su di una seggiola. I muscoli che sorreggono il capo sono i soli che debbono allora operare , e son pur essi che solamente si stancano. L' altezza delle sedie vuol esser tale che il tronco , stando verticalmente , faccia colle cosce un angolo retto che se di soverchio son basse , costringono le membra inferiori a ripiegarsi di molto , e se troppo alte cagionano degl' inconvenienti , i quali si diversificano secondo che le gambe penzolano o sono distese ed appoggiate al suolo. Nel primo caso , non bene si esegue la circolazione venosa , come si vedrà più di sotto ; e nel secondo sorreggono una parte del peso del corpo e si stancano. Quest' ultima positura tiene il mezzo tra la stazione seduta e quella in piedi.

Or se si vogliano ordinare le diverse stazioni

secondo lo sforzo che richiedono , riporremo in prima la stazione sopra 'un piede , poi quella su la punta dei piedi ; indi la genuflessione quando le cosce fanno angolo retto con le gambe; viene appresso la stazione in piedi , quella su le ginocchia allorchè le natiche poggiano su le calcagna , e la stazione seduta qualora adoperiamo uno sgabello , e da ultimo questa medesima stazione sur una sedia fornita di spalliera.

II. *Effetti delle diverse stazioni su le parti che trasmettono immediatamente il peso del corpo al suolo.* Queste parti , come si è notato di sopra , sono i piedi specialmente nella stazione sopra uno di essi e su di entrambi ; le ginocchia ed i piedi nella genuflessione ; e nello star seduti la parte carnosa delle natiche e le tuberosità ischiatiche.

La pianta dei piedi non è già piana ma concava , e tal forma la rende più idonea ad accomodarsi alle varie ineguaglianze del suolo. Non s' intenderebbe per avventura tutto il vantaggio di cosiffatta disposizione ; se non fosse conosciuto che coloro i quali hanno *i piedi schiacciati* si stancano assai facilmente , e che cotesto difetto si reputa una ragione bastevole ad esentar chicchessia dal servizio militare. Nello star ritto e nel camminare la faccia plantare dei piedi si appiana , la concavità si dilegua e il diametro trasversale acquista maggiore ampiezza ; e di qui nasce quella molestia, quel tormento che soffro-

no i piedi quando son chiusi in calzari assai stretti e di elasticità sforniti.

La pelle dei piedi si trova nella stazione ritta tra il peso del corpo ed il suolo, talchè se tal positura molto si prolunghi, quella non istarà guari a farsi dolente in coloro che per abitudine o professione sogliono starsi per lo più seduti. Essa indurisce e si addensa, e per conseguente l'effetto che or ora si è cennato, diviene di niun conto nelle persone che camminan di molto. Ciò non pertanto, i piedi essendo formati di molti ossicini mobili posti gli uni su gli altri saldamente uniti e forniti d' denso strato ed elastico di tessuto cellulo-fibroso situato fra mezzo queste ossa e gl' integumenti della faccia plantare, debbonsi certamente riguardare come le parti del corpo più acconce a sostenere il peso di quello e a trasmetterlo al suolo.

In quanto alle ginocchia, non avviene lo stesso, giacchè la pelle che le ricuopre è compressa nella genuflessione da due corpi duri, dalla patella cioè e dal suolo; il che rende questa posizione assai disagiata. La cute delle ginocchia s' indurisce e divien callosa se di spesso si stia ginocchioni; e quel che allora accade è assai conforme a ciò che avviene nelle ginocchia dei cammelli nelle contrade ove questi, addestrati agli usi domestici, s' inginocchiano per ricevere il carico. Quando nella genuflessione le natiche poggiano su le calcagna, si stancano i piedi e specialmente le dita grosse.

Lo star seduti sopra un corpo duro ed inuguale riesce una posizione disagiata soprattutto a quei che sono sforniti di pinguedine, ed anno la cute esattamente attaccata su le tuberosità ischiatiche. Questa stazione a lungo andare giunge ad alterare la forma del sedere. Nelle donne, in fatti, che stanno per lo più sedute, e negli uomini come i calzalai ed i sarti che seggono quasi di continuo sopra una superficie dura, questa parte del corpo acquista trasversalmente maggiore ampiezza. E se da cosiffatti scontri vanno immuni coloro che seggono sopra cuscini solli ed elastici, non ischivano altri inconvenienti ove i cuscini sieno di materie, come la lana la seta ed il cotone, atte ad accalorarsi. Le natiche si coprono allora di bottoni, si riscaldano e soffrono abitual molestia: si chiude ostinatamente il ventre e spesso insorgono le morici. Perciò agli uomini di lettere si consiglia e generalmente a tutti coloro che dalle loro occupazioni sono obbligati a dimorar lunga pezza seduti, di usar seggiole o di paglia o di giunchi, o veramente sedie a braccioli imbottite di crini e ricoperte di pelle. Montègre reputa nocive agli emorroidari, non che capaci d'ingenerare le morici, le sedie incavate e quei cuscini a guisa di corone di che sogliono valersi molti uomini di ufficio; ed inculca alle persone afflitte da questa malattia il sedersi abitualmente sopra un cuscino imbottito di crini e convesso nel mezzo.

### III. *Effetti delle diverse stazioni su le ossa.*

Non vi à per avventura stazione nè positura la quale non tenda ad alterare la forma di uno o più ossa. Esse resistono a cagione della lor solidità , la quale scemerebbe all' istante ove non se ne potesse impedire il deviamiento , qualunque si fosse la stazione che si sceglierebbe. Il quale deviamiento avviene allorchè sostengono un peso o soffrono sforzi sproporzionati alla lor forza di resistenza , e questo peso e questi sforzi fanno impeto su di esse in una viziosa direzione. A quanti bambini il desiderio ben naturale , che anno i genitori di vedergli andare di buon ora , non è stato egli fatale ! Le gambe sfornite allora di solidità bastevole a sorreggere il peso del corpo s' incurvano in arco e deviano. Non pochi medici àn forte biasimato l' uso del *carruccio* ma assai meglio avrebbero fatto ad insistere contro l' abuso di quello ; giacchè se non si abbia troppa fretta a porre il bambino nel carruccio e si voglia attender che cominci a mettere qualche passo senza esservi sollecitato, non è quello soltanto un mezzo di difesa , ma eziandio un appoggio per lo bambino, insomma è lo stesso che per il vecchio il bastone. In quanto alle falde che si attaccan dietro al gonnellino dei bambini per sorreggerli in piedi quando principiano a camminare , sono state a ragione proscritte ; attesochè comprimono il petto , rialzano le spalle e tendono a dare una direzione irregolare al-

le ossa che concorrono a formar coteste parti.

La colonna vertebrale , che nella stazione in piedi o seduta à il carico di trasmettere al suolo il peso delle parti superiori del corpo , può acquistare una viziosa direzione se le ossa che la compongono non abbiano saldezza bastante. Si è notato che i giovini i quali crescon rapidamente e molto in lunghezza, inclinano a divenir gobbi: ed in fatti , di leggieris' intende come la durezza delle vertebre non si venga in essi aumentando in ragione dell' estensione. I busti obbligando il tronco a prendere cattive attitudini ànno prodotto numero infinito di gobbe ( ved. pag. 300. vol. I. ). Riolano primo medico della regina Maria de' Medici afferma che ai suoi tempi quasi tutte le damigelle della corte avevano una spalla più alta che l' altra. E non pochi giovini si sono visti scignuti per essersi in assai tenera età dati allo studio dell' arpa , o perchè sollevano scrivere e disegnare abitualmente sopra una tavola troppo alta o in cattiva posizione.

Non mi farò qui ad indicare quel che convenga operarsi a fine di raddrizzar la spina che devia, ma consiglierò soltanto di punto non indugiare a metter l' infermo nelle mani delle persone dell' arte (1). Aggiungerò , inoltre , che il

---

(1) Uno dei migliori stabilimenti di ortopedia a Parigi è quello diretto dal dottore Laguerre strada Blanche. A.

precetto che danno la più parte de' medici di fare molto esercitare i giovini, e d'insegnare a ballare a quelli in cui la colonna vertebrale comincia a deviare, nell'intendimento d'imprimere più vigore ai muscoli che pur ne hanno di soverchio, invece di arrestare tende direttamente a sollecitare i progressi del male che si teme. Il solo esercizio che vuolsi in questo caso permettere, anzi consigliare, è il nuoto; perocchè, nuotando, la colonna vertebrale non sostiene il peso del corpo.

IV. *Effetti delle diverse stazioni su i visceri dell'addomine e sopra molti altri organi.* I visceri addominali nella stazione in piedi facendo impeto contro la parete anteriore del ventre la distendono gagliardamente massime, se quei visceri sien carichi di pinguedine, dilatati dai cibi, o pressati dall'utero gravido. Non poche donne incinte, e segnatamente quelle che hanno avuto più figlinoli, sono obbligate a sorreggersi il ventre mediante una larga cintola. Nella stazione seduta, se il dosso è poggiato ad una spalliera, leggerissimo è lo sforzo delle viscere dell'addome contro la parete anteriore di esso; ma non avvien lo stesso nella genuflessione, soprattutto se il corpo sia inchinato sopra una sedia o un inginocchiatoio. In non pochi libri si legge che negli ordini monastici era considerabile il numero degli erniosi.

La circolazione, delle funzioni è quella su cui

spiegano la più grande influenza le differenti stazioni ; perocchè queste operano su di quella comprimendo i vasi sanguigni o forzando il sangue venoso ad ascendere contro il proprio peso. Nelle positure in cui le articolazioni si trovano grandemente piegate , i vasi che passano loro vicino restano più o meno compressi ; donde proviene che la circolazione , quivi incontrando molti ostacoli , induce in quelle parti assiderazioni , tumefazioni , coloramento in rosso violetto e a lungo andare tumori varicosi ed aneurismatici. I sarti sogliono esser soggetti a queste due sorte di malattia.

In qualunque stazione , salvo quella in cui il corpo giace orizzontalmente , il sangue ascende contro il suo peso per un tratto più o meno considerabile del sistema venoso. Non ne nascono effetti assai palesi nelle persone dotate di valida salute, purchè le stazioni non sieno prolungate di soverchio ; ma non avviene lo stesso nei soggetti deboli valetudinari caco-chimi , in quelli che sono stati lunga pezza a letto , o da ultimo in coloro che , sebbene fiorenti di salute , dimorano lungo spazio di tempo nella stessa attitudine. I fenomeni che in allora si manifestano sono 1.º *il gonfiamento delle vene*. Ognuno sa il volume ch' esse acquistano alle mani qualora sieno penzoloni , ai piedi se la stazione ritta sia alquanto prolungata , e massime nello star seduto se le gambe, non poggiando sopra alcun



corpo , i loro muscoli si trovino in perfetto rilassamento : il che toglie alla circolazione venosa uno dei più gagliardi aiuti , la contrazione cioè dei muscoli. 2.° *Il gonfiore delle estremità*: vi ha di molti che non possono stare un certo spazio ritti senza che loro non si gonfino i piedi, il quale inconveniente si osserva soprattutto nei convalescenti , nelle persone deboli o travagliate da lente malattie ; e ad impedirlo conviene adoperare una metodica compressione sui piedi e su la parte inferiore della gamba , compressione che ben di leggieri si può recare ad effetto mercè di una calza allacciata o soltanto di calzaretti o di borzacchini. 3.° *Varici*. Insorgono esse assai di frequente in quei , che per mestiere sono obbligati a star di continuo in piedi. 4.° *Deliqui*. Siffatto accidente avviene quando la quantità del sangue che giunge al cuore , essendo minore dell'ordinario , esso ne spinge anche meno al cervello. Per questa ragione insorgono sì spesso i deliqui dopo il salasso o quando per via di legatura si praticano forti costringimenti alle membra. Si manifesta eziandio il divisato accidente allorchè la forza motrice del sangue à poco di energia, siccome occorre in talune persone che non saprebbero alquanto rimanere in piedi senza venir meno: alle persone assai deboli non si può convenire che la stazione seduta o coricata. Quando un infermo o pure un sano sia restato lungo tratto in posizione orizzontale e poi

si levi o segga la prima volta , e faccia in tale guisa all' apparecchio circolatorio superare un ostacolo al quale avea cessato di essere abituato, questi soffre zuffolamenti negli orecchi capogiri nausea moti convulsivi e cade in isvenimento. Sarebbe bene inculcare alle persone soggette a venir meno di attenersi , ove non sieno ragioni in contrario , ad una maniera di vita corroborante prender bagni freschi, farsi stropicciare la superficie del corpo e soprattutto assuefarsi a poco a poco alla stazione verticale. Allorchè si manifesta un deliquio il primo aiuto che si dee porgere all' infermo si è di coricarlo orizzontalmente. Gli odori forti , le fregagioni su la cute , l' acqua fresca spruzzata sul viso riescono in tal caso mezzi anche assai vantaggiosi.

*Dell' Esercizio, dei suoi Effetti e delle Regole d' Igiene ad essi relative.*

Gli effetti manifesti dell' esercizio avvengono 1.° nei muscoli ; 2.° nelle parti su le quali accade lo sforzo ; 3.° negli altri organi della economia.

I. *Effetti dell' esercizio sui muscoli.* Questi effetti sono 1.° l' aumento nella forma e nel volume dei muscoli , nella velocità agilità e precisione dei lor movimenti ; 2.° la loro stanchezza ; 3.° la loro rottura.

A. *Aumento della forza e del volume dei mu-*

*scoli , della velocità agilità e precisione dei loro movimenti.* Che mai potrò dire intorno a questo argomento che non sia ad ognuno conosciuto? Chi ignora in fatti che il muscolo, essendo il membro che più si esercita, è pur quello che acquista maggior vigore? Chi non conosce che l'operaio il quale si dà ai lavori manuali à più forza muscolare dell' uomo di lettere ; che questa col riposo si perde e coll' esercizio si acquista ; che col ripeter frequente degli stessi movimenti si dà loro maggior precisione e regolarità ; e che in fine il volume dei muscoli si viene accrescendo in ragione della loro gagliardia? Questi varî effetti si fan più chiaramente manifesti soprattutto negli organi della voce. Parecchi cantori che erano stati da natura dotati di una voce eccellente , per difetto di esercizio , son rimasi sempre mediocri ; laddove se ne son veduti altri , molto meno da quella favoriti, venire in alto grido, a forza di esercitare un organo che pareva non potesse dar mai altro che suoni ben poco gradevoli.

**B. *La stanchezza.*** Quella molesta sensazione , quella inattitudine al moto che si chiama stanchezza non si restringe solamente ai muscoli che si sono di molto affaticati : la irritazione che in essi risiede si diffonde ancora per gli altri organi ed ingenera uno stato di general molestia e di febbre. La stanchezza riesce a tutti nociva , ma è pernicioso al colmo a quei che già soffro-

no un' infiammazione o ne sono minacciati. La passeggera inabilità nella quale essa riduce i muscoli finisce, se di spesso si ripeta, col divenir permanente. Quanti artigiani, quanti agricoltori non s'incontrano nelle nostre città manifattrici e nelle campagne, i quali pagano con una precoce vecchiezza l'eccesso dei loro lavori, e stendono una mano per la durata fatica quasichè paralitica a tanti illustri oziosi, i quali furon per essi spesse volte arricchiti!

*C. Rottura dei muscoli e de' loro tendini.*  
 Un uomo, mentre di notte attraversava un ruscello, pose il piede in falso e cadde sur uno dei lati. Lo sforzo ch'ei fece per voler rialzare il capo fu così gagliardo, che gli cagionò una parziale rottura presso gli attacchi dei muscoli sterno-mastoidei. Uno di cotesti muscoli si ruppe anche in parte in un soldato il quale, avvedutosi di esser sul punto di cadere nel fossato che si trova innanzi la casa degl'Invalidi, si trattenne sforzatamente per ischivar la caduta. Questi due fatti sono stati dal sig. Cavalier inseriti nel *Giornale generale di Medicina*. Un venditor di aceto si sforzò all'estremo a sollevare una tinozza, ma nel mentre superava quella resistenza gli prese nella regione dei lombi un acutissimo dolore. Gli si prestarono tutti i soccorsi dell'arte, ma non pertanto ei morì a capo di un certo tempo, e nell'esame che si fece del cadavere si trovò una rottura considerabile

delle fibre dello psoas destro (Dérancé). Un infermo di tètano al quale il sig. Larrey faceva ministrare i bagni freddi fu preso da tale orrore per l'acqua che, alla terza immersione, gli sopravvennero violente convulsioni, e gli si ruppe per intero uno dei muscoli sterno-pubiani. Un uomo dell'età di quarantacinque anni correndo per divertimento a gara con un suo amico, e veggendosi in sul punto di venir sorpassato, raddoppiò l'impeto; ma, accortosi di esser prossimo a cadere, si ritenne di forza indietro; ed ecco un acuto dolore gli prese tosto nelle ginocchia e cadde: i muscoli retti anteriori della coscia si eran già rotti. Dal dottor Tavernier mi è stato additato un fabbro nel quale si era rotto il bicipite brachiale nell'atto che quegli alzava il martello. Galeno riferisce che ad un giovine si ruppe in una lotta il tendine del retto anteriore della coscia. A G. L. Petit occorse di vedere lo stesso fenomeno in un fanciullo ch'era caduto sul ginocchio ed a Sabatier in un individuo che stramazò a terra, credendo di camminare in piano ove ancora vi avea due gradini da scendere. Ravaten racconta il caso di un uomo cui si ruppe, dansando, il tendine del plantare gracile. Io ò osservato la rottura del tendine di Achille in un vecchio cui venne il grillo di farsi veder saltare su la corda ad una sua nipote. G. L. Petit à veduto una tal rottura accader compiutamente in un saltatore

di professione mentr'ei a piè giunti si slanciava dal suolo sopra una tavola alta tre piedi e mezzo. Un uomo dell'età di cinquantasei anni nel saltar da un battello in su la riva si ruppe il tendine d'Achille; e simil rottura accadde a Rodbard, chirurgo d'Ispwich, nel saltar ch'ei fece un piccolo ruscello.

2. *Effetti dell'esercizio su le parti che soggiacciono direttamente allo sforzo dei muscoli.* Gli sforzi che si fanno per sollevare un carico, saltare un fossato, mandar fuori del corpo gli escrementi o le urine in certi casi di stitichezza o d'iscuria, hanno spesse volte cagionato dell'ernie. Le fratture della rotola, del calcagno e dell'olécrano son frequentemente derivate da violenta contrazione de' muscoli che a quelli si attaccano: e da non poche osservazioni par che risulti che le ossa lunghe abbian potute anche in questo modo fratturarsi. La lussazione della mascella inferiore è più d'una volta avvenuta nello sbadigliare, e si sono osservati degli slocamenti della prima vertebra sulla seconda, cagionati dal forte e subitaneo rivolgere il capo. Da ultimo, gli sforzi violenti che obbligano colui che li fa a ritenere alcuni istanti l'aria nel petto hanno spesse volte ingenerato, a cagion del momentaneo ma possente ostacolo che oppongono alla circolazion pulmonare, la rottura del cuore o dei vasi maggiori, apoplessie fulminanti e considerabili emorragie nasali.

3. *Effetti dell'esercizio su le diverse funzioni dell'economia.* Innanzi di esporre i particolari di questi effetti egli importa riguardare il modo onde l'esercizio gli produce. Il quale opera su le diverse funzioni in due modi al tutto distinti, con la *contrazione* cioè e con la *scossa*. Notate ciò che avviene quando, nel correre o solo nel camminare, il piede tocca il suolo; ei si produce un urto, e la scossa che ne deriva viene trasmessa dalla gamba al rimanente del corpo. Se quest'urto e questa scossa son di poco momento, come accade nel camminare, i loro effetti van confusi con quelli della contrazione, nè possono esserne distinti; ma ove le scosse sien forti, come nella corsa e nel salto, cagionano allora effetti che loro son propri e meritevoli di un particolar esame. Ciò non pertanto ragioneremo in prima degli effetti comuni ai due elementi dell'esercizio e poi a quelli farem passaggio che più specialmente derivano dall'urto.

A. *Effetti comuni alla contrazione muscolare ed alla scossa.* Tutto è dipendente e legato nella economia; non v'è un sol organo, una parte sola nel corpo umano che messa in azione o in riposo non induca nelle altre parti una certa modificazione. Come gli effetti pertinenti a questa specie di scambievole corrispondenza esser vogliono più manifesti quando derivano dall'apparecchio locomotore, che compone con

la sua massa più di due terzi del corpo umano. Niuno adunque faccia le maraviglie della potenza che spiegano gli effetti dell' esercizio i quali, come vedremo nel seguente paragrafo, si sviluppano su tutti gli organi e tutte le funzioni.

*Digestione.* L' esercizio esercita il più gran potere su l' appetito e ne regola in certo modo la forza ed i ritorni. L' appetito è mediocre, generalmente parlando, o manca del tutto in chi fa poco esercizio; laddove l' operaio che si dà soprattutto all' aria aperta a penosi lavori risente una fame che non può sedare senza molti alimenti. Le straordinarie astinenze (V. pag. 480 Vol. I.) non si son mai osservate che nelle persone le quali facevan poco moto o restavano immobili pressochè di continuo. Ma se il moderato esercizio è il più energico stimolante dell' appetito, la stanchezza produce un contrario effetto: essa è un vero stato di malattia, e lo stomaco non è men sensibile al dolore dei muscoli che a quello delle altre parti.

Un esercizio moderato è non meno utile prima che dopo del pranzo, attesochè allora pone in attività la digestione come innanzi eccitava l' appetito. Niuno ignora che il lavoro della digestione assai meglio si compie se, specialmente dopo aver mangiato, si passeggi all' aria pura: nè v' à cosa, all' incontro, che più la disturbi quanto la inazione ed il sonno. La facoltà digestiva si vede perdersi tutto giorno e riacqui-



starsi, secondo la maniera di vita che si mena; ed in varie persone la digestione non si potrebbe in niun modo eseguire senza l'opera del moto. Ma effetti opposti avvengono qualora l'esercizio si spinge all'eccesso; imperciocchè il sentimento della stanchezza non ispiega minore influenza sopra uno stomaco ripieno di cibi che sopra quello che sen trovi vuoto.

Non daremo a questo articolo compimento senza notare, che le gastro-enteriti sono da doverarsi fra le malattie che suol produrre la stanchezza. Io conosco una persona la quale ogni volta che si trova stanca è presa da uscita di corpo.

*\* Circolazione e Respirazione.* Queste due funzioni sono tra loro così strettamente legate, che torna spesso impossibile il separarle, allorchè vogliamo esaminare le modificazioni a cui soggiacciono. Le quali modificazioni son poco manifeste se il moto sia moderato e si restringa ad un muscolo o ad un membro, ma si fanno oltremodo palesi ove l'esercizio sia violento. Quel che in quest'ultimo caso avviene può dare una idea precisa di quanto accade nell'altro; perocchè tra gli effetti del moto moderato e quelli dell'eccessivo non si potranno discernere che sole differenze d'intensità. Quei che poc' anzi abbia lottato, corso, ballato, che siasi arrampicato su per una montagna o abbia salito una scala, si sente il cuore e tutte le arterie batte-

re con veemenza ; il polso divien forte frequente e sviluppato ; le carotidi levan su la pelle ; la faccia si fa rossa e gonfia , i moti d'inspirazione e d'espiazione si succedon rapidamente ; ei presenta insomma tutt' i fenomeni dell' ansamento. Le alterazioni alle quali soggiace il sangue venoso nel traversare i polmoni provano anche la influenza di un violento esercizio , come risulta dagli esperimenti di Allen , Pepys e Jurine i quali han dimostrato , che l'aria allora mandata fuori di questi organi à perduto più ossigeno e contiene più acido carbonico che in qual si voglia altra congiuntura.

*Assorbimento.* L' attività dell' assorbimento , seguendo in generale quella del movimento circolatorio , non torna impossibile concepire qual sia il potere che à l' esercizio sopra l' assorbimento. Niuno ignora che l'ozio fa impinguare ed il lavoro dimagrire. Ippocrate , parlando del moto muscolare , dice : *pinguem fieri non sinit. . . . umiditatem in corpore consumit.* In Inghilterra si costuma di fare in pochi giorni scemare il peso dei postiglioni destinati a cavalcar nelle corse, obbligandoli per lunghissimo tratto a correre coperti di abiti pesanti e grossolani e facendoli così sudare all' estremo. Galeno per forza di violenti esercizi fè divenir magro in brevissimo tempo un uomo assai pingue e il ridusse , com' egli si esprime , *ad mediocritatem carnis.* Il dimagrimento di quel grosso priore

del quale si facetamente Percy ne narra la storia, non vuolsi solamente attribuire all' esercizio ma ben anche alla dieta, imperocchè quegli fu imprigionato in una camera isolata ove d' altro non visse che di briciole, le quali mercè di una vecchia lama di sciabola e saltando spicciolava da una gran pagnotta sospesa mediante una catena di ferro alla soffitta.

*Secrezioni, Esalazioni e Nutrizione.* Riunisco insieme queste tre funzioni perchè le une dipendono grandemente dalle altre, e l' esercizio in ciascuna di esse produce effetti simiglianti. Il quale sopra coteste funzioni opera come su quelle che abbiamo di già disaminate, loro imprimendo maggiore intensità e più energia. Sarà egli mestieri il ricordare quanto il moto aumenti la traspirazione cutanea? Chi è che ignori la influenza di quello su lo accrescimento dei nostri organi? Si paragoni la statura e la vigoria di un montanaro a quella d' un ozioso di sala; l' accrescimento d' un fanciullo che molto si esercita all' aria aperta a quello di taluni fanciulli careggiati e cinti da quelle pastoie che si dicon precauzioni. Non è egli il vero che con l' attivare la nutrizione de' muscoli l' esercizio imprime in essi quella forza e dà quel volume di che innanzi abbiám fatto parola?

*Sensazioni e facoltà intellettuali.* L' esercizio moderato rinfranca la facoltà di sentire e di pensare. Ci sentiamo in generale men forniti d' in-

gegno stando nello scrittoio che nel passeggio , durante il quale destasi in noi una moltitudine di emozioni , che si debbono non pure all'eccitamento che esso comunica ai sensi , ma alla molteplicità ancora degli oggetti che li vengono a colpire. Ma l'esercizio se troppo oltre si spinga produce effetti interamente opposti ; perocchè l'affaticamento dei muscoli si diffonde al cervello come quello del cervello ai muscoli , e l'uomo oppresso dalla stanchezza è incapace di qualsiasi lavoro della mente. La frequente ripetizione degli sforzi muscolari , come altrove si è divisato , giugne a dare ai muscoli una forza , una importanza nell'economia che , generalmente parlando , non torna in pro dell'intendimento. Risulta dall'osservazione che coloro i quali si danno ai lavori manuali perdono altrettanto d'intelligenza e di sensibilità quanto acquistano di vigoria muscolare. Ed , al contrario , veggiamo l'ozio divenuto abitudine produrre effetti totalmente opposti ; attesochè la sensibilità diviene soverchia e le percezioni si esaltano , e da queste alle affezioni nervose , tormento di quei che menan vita molto sedentaria , non vi à che un breve passo.

*Calorificazione.* Quantunque la calorificazione non si possa noverare tra le funzioni , perchè non àvvi organo ond'essa segnatamente dipenda , pure non mancheremo di riporla dopo di quella riguardandola come un loro prodotto.

Niuno ignora che l' esercizio fa disviluppare il calore e che nel riposo si è più sensibile al freddo. Il moto dei muscoli , le confricazioni che ne succedono , gli effetti corroboranti che quello induce in tutti gli organi e in tutte le funzioni , riguardar si vogliono come la principale sorgente del calore animale. Del resto avendo alla distesa ragionato su tutto ciò che concerne il calore animale ( *ved.* vol. 1. pag. 162 e seg. ) mi è d' uopo di qui tralasciare un siffatto argomento.

*B. Effetti che più specialmente risultano dalla scossa.* Si è già detto che gli effetti della scossa , sendo moderata , si confondono talmente con quei della contrazione muscolare che non tornerebbe possibile il separarli. Ciò , pertanto , non si vuole intendere che relativamente agl' individui sani ; dappoichè quella scossa che in essi arreca giovamento , nelle persone travagliate da certe malattie induce sovente conseguenze più o meno funeste. Le scosse che ad ogni passo risente il corpo nel cammino ordinario , destano acerbi dolori e fan divenire sanguigne le urine negl' infermi del mal della pietra ; possono in alcune gravide provocare l' aborto ; una emorragia uterina in talune altre ; un prolasso dell' utero in quelle che , dopo il parto , troppo si affrettano ad uscire ; dolori più o meno intensi ed aumento d' irritazione negl' intestini e nel peritoneo infiammati e nel fegato ostrutto ; esalta-

mento di dolore ad ogni passo in quei che soffrono al capo, e va scorrendo. Or se da scosse così leggiere derivano cotali effetti, ben facilmente intendesi di che debbano esser capaci le commozioni più forti. Egli è occorso di vedere all' improvviso formarsi dell' ernie, incarcerarsi ancora per una caduta sul sedere su le ginocchia e su le calcagna. A siffatta caduta sono alcuna volta sopraggiunti la rottura di un aneurisma e tutti gli accidenti che provengono dalla commozione del cervello e della midolla spinale. Or, se ci facciamo a riassumere quanto di sopra si è ragionato relativamente agli effetti dell' esercizio su le diverse funzioni, scorgeremo chiaramente il moderato esercizio aver sempre un' azione corroborante; portato fino alla stanchezza, destare irritazioni; ed accadere da ultimo rimovimenti e commozioni più o meno nocevoli quando l' urto dei corpi esterni imprime al corpo delle scosse molto vigorose.

Diamo al presente un rapido cenno degli esercizi ai quali si dan gli uomini più ordinariamente; e per non venire ad ogn' istante ripetendo quel che dianzi abbiamo divisato, ci restringeremo a descrivere i muscoli che prendon la parte più attiva in ciascuno di essi, il grado di stanchezza che inducono ed infine la somma e la forza degli scuotimenti che producono.

*Cammino.* Nel cammino non concorre solo l' azione dei muscoli delle membra inferiori ma

quella eziandio dei muscoli del tronco e del collo. Quand' esso si esegue sur un piano orizzontale si può riguardare di tutti gli esercizi il men faticoso : ma diviene assai disagiata e grandi sforzi richiede se si faccia sopra un piano inclinato ; e cagiona somma stanchezza qualora sia esso ascendente , come avviene nel salire una montagna od una scala. Il quale ultimo modo di camminare non torna generalmente in bene alle persone che han difficile e breve il respiro , agli asmatici ed ai minacciati da alcuna malattia del cuore o dei vasi maggiori. Gli effetti della scossa son poco manifesti nel camminare ed anco meno che in ogni altro esercizio. Le scosse si risentono più vigorose, quando con gran velocità si cammina e si peregote delle calcagna fortemente il terreno e questo sia inegualissimo. E divengono per così dire, insensibili, se andiamo su la punta dei piedi ; ma siccome in tal caso i muscoli gemelli sorreggono , contraendosi , tutto il peso del corpo , così l'affaticamento si risente all'estremo nei polpacci.

*Salto.* Il corpo dell'uomo rassomiglia nel salto ad un proietto , le membra inferiori non meno che il tronco si piegano tutte ad un tratto e poi si raddrizzano. Il corpo sollevato dal suolo tosto vi ricade ; e di qui deriva una scossa proporzionata all'altezza della elevazione , la quale sta in ragione diretta della forza della contrazione e nella inversa del peso del corpo.

Il salto è all'adulto non che al vecchio estremamente faticoso, nè si addice che alla giovane età; e siccome in cotesto esercizio la scossa suol essere assai gagliarda, vuolsi proibire agli erniosi alle gravide alle mèstruanti, e va discorrendo.

*Corsa.* Tiene il mezzo tra il passo ed il salto, o consiste piuttosto in una serie continuata di salti che si eseguono alternativamente da ciascun membro inferiore. Tutti i muscoli del corpo, non esclusi quelli delle membra superiori, concorrono in questo esercizio: e siccome vien prontamente seguito da stanchezza e da perdita di fiato, si deve espressamente inibire agl'infermi ed ai minacciati da organiche affezioni del petto. La corsa infine risultando da una moltitudine di salti, riuscirebbe nociva agl'individui travagliati da infiammazione degl'intestini del fegato o di altri organi, alle gravide alle donne afflitte di metrite ed a tutte le persone generalmente cui le scosse arrecano nocumento.

*Ballo.* Il ballo al pari della corsa consta di vari movimenti che si appartengono al camminare ed al salto. Quando il ballo si contenga nei giusti limiti, nè i moti sien troppo rapidi e violenti, nè si spinga fino alla stanchezza e riduca ad una fatica; quando non ci obblighi ad un roteamento più o meno lungo come nel *waltzer* e le scosse che produce sieno moderate, ei vuolsi riguardare per uno dei più giovevoli eser-



cizi. Il ballo riesce più roborante della semplice passeggiata e men faticoso del cammino ascendente della corsa e del salto, locchè vuolsi segnatamente attribuire alla regolarità dei moti per la musica; imprime nei giovini dell' uno e dell'altro sesso maggior vigoria e salute, e comunica pure più grazia al loro portamento e libertà ai movimenti. Rousseau nello escludere dalla educazione del suo Emilio il ballo, non ebbe in considerazione che la parte morale di questo esercizio, la quale merita nel vero molta attenzione. Il ballo si conviene pure agli adulti e soprattutto alle donne, le quali non credon ritrovare in esso che un semplice diletto, mentre vale a contrabilanciare in loro l'influenza di una vita soverchio sedentaria. Vi à taluni casi in cui nessun' altra specie di esercizio ne potrebbe fare le veci. Il capitano Cook riferisce in gran parte la buona salute che regnò tra i marinari e i soldati durante i lunghi suoi viaggi al ballare ch' essi facevano al suon di violino, quando il mare era in calma.

Se il ballo à i suoi vantaggi, à pure i suoi inconvenienti, i quali riescono tanto più grandi quanto esso è più rapido e le scosse che ne derivano più forti. Si proibisce a tutte le persone cui la scossa può recar nocumento e, quantunque assai donne se ne godano senza alcun danno i piaceri durante la mestruazione e fino al termine della gravidanza; pure in tal caso sa-

rebbe più savio consiglio farne senza o darvisi con sommo riguardo. Non farò fine senza correggere un errore che s'incontra in tutt' i libri d'igiene, relativo al pro che puossi ritrarre dal ballo per raddrizzare una colonna vertebrale che già comincia a deviare. Per quanto questo esercizio, come ogni altro che sia moderato riesce utile ad impedire deformità cosiffatta, altrettanto è nocivo se già v'abbia un principio di gobba. A convincersi pienamente di ciò che asserisco, basta il considerare che gli *ortopedisti* rimediano a cotesta infermità togliendo alla colonna vertebrale il peso delle parti superiori del corpo, adottando cioè un modo di operare, gli effetti del quale son precisamente opposti a quei del salto.

*Caccia.* In questo esercizio si trovano insieme riuniti il cammino la corsa ed il salto. Essa induce ad ogni attitudine, costringe spesso a metter grida, e non lascia neppure un muscolo solo in riposo. Contenuto in giusti limiti, questo esercizio produce al certo i migliori effetti; il che non dipende soltanto dalla molteplicità e varietà dei movimenti onde si compone, ma dall'effettuarsi ancora in un'aria viva e pura, e dalle numerose emozioni e gradevoli che le più volte produce.

*Scherma.* Questo esercizio à più relazione con la stazione che non l'abbiano gli antecedenti. Uno sforzo muscolare assai vigoroso non à so-

vente nella scherma altro scopo che di mantenere il corpo od uno dei bracci in una data positura ; richiede una moltitudine di movimenti pronti ed energici , e il muscolo flessore , se posso così esprimermi , tiene ognor ferma l' attenzione sul suo estensore , a fine di temperarne limitarne o arrestarne l' azione ; vi à , in somma , nella scherma una lotta continua fra tutti i muscoli , che la rende un esercizio giovevole insieme e faticoso , ed inoltre una serie di scosse che concorrono attivamente nella produzion de' suoi effetti. Ciò non pertanto , siccome l' uno de' piedi si poggia fortemente al suolo quando l' altro il percuote , queste scosse son meno universali che nella corsa e nel salto.

*Giuochi della palla , del pallone , della palla a corda e del volante.* Questi giuochi , non altrimenti che la scherma , ànno a principal carattere di esercitare più o meno non solo le membra superiori ma ancora le inferiori , e contribuiscono come gli altri esercizi a dar forza e soprattutto agilità alla persona. Il giuoco del volante è quello che reca minor fatica : gli effetti del giuoco della palla rassomigliano a un di presso a quelli della corsa , ma a questo si vuol forse preferire il giuoco della palla a corda , che richiede atteggiamenti e moti assai più svariati.

Il fare alle *piastrelle* e il giuoco delle *palle*

e dei *birilli* non obbligando nè a saltare nè a correre, esigono meno sforzi che i precedenti.

Il giuoco del *trucco* riunisce a tutt'i vantaggi del camminar sopra un piano orizzontale quelli di un moderato esercizio delle membra superiori; ed è forse fra tutte le specie di locomozione quella che si convenga il meglio dopo il desinare.

*Nuoto.* Questo esercizio si distingue da ogni altro al non essere accompagnato da niuna scossa alquanto forte, al non aver conseguentemente per effetti che quelli del semplice moto, e al liberare la spinal midolla del peso delle parti superiori del corpo. Siffatte qualità del nuoto lo rendono un esercizio assai giovevole alle persone cui le scosse possono recar nocumento ed ai giovini in cui le ossa manifestano un principio di deviazione o ne sien minacciate. Il *mezzo* nel quale si effettua il nuoto esercita per sè stesso una grande influenza sul nuotatore; e però a render compiuto questo articolo, io invito il lettore a riportarsi a quanto si è altrove divisato, ragionando de' bagni (ved. pag. 269, 283 a 292, vol. I.).

*Canto Declamazione e Lettura ad alta voce.* L'influenza di così fatti esercizi è oltremodo limitata. Ella si restringe, almeno in apparenza, alla gola, alla laringe, alle pareti del petto ed ai varî organi contenuti in questa cavità e nell'addome. Se il canto la declamazio-

ne e la lettura si contengano in certi limiti, ben possono come ogni altro moderato esercizio arrecar giovamento: la voce acquista la mercè loro maggior estensione vigore e morbidezza, ed essi favoriscono l'ampliamento del petto e possono, secondo varî autori, arrestare perfino il corso e indurre la guarigione di alcune malattie dell'apparecchio respiratorio e segnatamente della tisichezza incipiente. Le replicate scosse, che in questi diversi esercizi il diaframma imprime agli organi addominali, rendono più agevole il compimento delle loro funzioni. La lettura ad alta voce dopo il pranzo facilita la digestione, e Celso consigliava un tale esercizio alle persone in cui il lavoro digestivo si compiva lentamente e con istento. Ma quanto torna in utile l'uso della voce, altrettanto ed anche più l'abuso che se ne fa riesce in danno della salute.

Il canto stanca più presto che il semplice parlare, e l'uno e l'altro meno che la declamazione. La quale stanchezza, come tutte le altre, consiste in una irritazione che à sede nella gola nella laringe e nel rimanente delle vie aeree e pulmonari. Ella, se leggiera, si fa manifesta nella laringe mediante l'aridezza della mucosa e il dolore nell'inghiottire; se più ardita, pei sintomi di vera angina la quale, ove spesso se ne riproduca la cagione, può far passaggio allo stato cronico; e nella laringe si appalesa col dolore la raucedine e l'alterazione del suono, del-

la flessibilità e della estensione della voce. Questa ultima si affatica ben poco, quando nel parlare cantare o declamare non si faccia uscire del suo *medium* o dar non le si voglia troppa intensità, e segnatamente quando un tal esercizio non si prolunghi di molto: ma non vi è cosa che più stanchi la voce delle note molto basse ed altissime, di quelle che si metton fuori a stento. Parecchi artisti han perduto la voce per avere eseguita una parte che loro non si addiceva. Il canto le grida e la declamazione portati all' eccesso hanno anche spesso cagionato emottisi, tisichezze pulmonari e laringee, malattie del cuore e dei vasi maggiori ed altre gravi infermità degli organi del petto.

Si vuol consigliare agli oratori ai declamatori ed ai cantori di aver cura della lor voce, di arrestarsi innanzi che giunga il sentimento della fatica ed, a più ragione, se già sia giunto; di non isforzar punto la voce, di non ostinarsi ad eseguir note alle quali la natura non gli abbia chiamati; di schivar dopo pranzo il canto e la declamazione, poichè lo stomaco, ripieno allora di cibi, si oppone al libero abbassamento del diaframma, e le membrane mocciose, non esclusa quella delle vie aeree, si trovano in uno stato di turgenza sanguigna che le rende più idonee ad infiammarsi; di attenersi a una moderata maniera di vivere; di causare ogni eccesso, quelli del coito segnatamente e dei

liquori spiritosi ; di astenersi da' manicaretti salati , conditi con aromi e di ricercato sapore ; di evitare i raffreddamenti e di non far uso , avendo bisogno di bere dopo aver cantato o declamato , che di bevande calde per ismorzare la sete.

*Degli effetti dell' Esercizio passivo o del farsi portare , e delle regole d' Igiene ad essi relative.*

Il farsi portare, sì per la sua natura come per gli effetti , di molto rassomiglia ai modi di locomozione che abbiamo di sopra esaminati ; ed a parlar giustamente , non è che una modificazione della stazione , questa cioè e più i moti gli urti e le scosse che imprime al corpo gli agenti esteriori. Nell' esercizio passivo come nelle diverse stazioni vi à sforzo muscolare per mantenere l' equilibrio , e siffatto sforzo è più o meno considerabile , avviene in questo o in quel muscolo secondo l' attitudine in che si trova la persona. Gli effetti adunque del farsi portare constano 1.º di quelli della stazione , 2.º di quelli che nell' esercizio propriamente detto risultano dalla scossa , ed essi variano conforme domina l'urto o la contrazione, benchè quest' ultimo caso occorra più di rado. I quali due effetti essendosi negli articoli precedenti in ispecial modo studiati , non potrei ora ragionarne senza cade-

re in ripetizioni; onde farò immediatamente passaggio e senz'altro preliminarmente a discorrere i vari esercizi passivi in particolare.

*Equitazione.* Di tutti gli esercizi passivi la equitazione è quella che richiede maggiori sforzi muscolari. Essa si vuol considerare come varietà della stazione seduta, e ne differisce solamente in quanto à la base di sostegno d'avanti in dietro più stretta e trasversalmente più larga. A formar cotesta base nell'ordinaria stazione seduta concorron le natiche e parte della faccia posteriore delle cosce le quali si trovano situate dinanzi al tronco; e nella equitazione non vi concorron solo le natiche e le cosce, ma i piedi eziandio che hanno il lor punto di appoggio nelle staffe. Le cosce, d'altra parte, restando lateralmente, s'appoggiano della faccia interna al corpo dell'animale. Le cadute nello starsi seduto sogliono di leggieri accadere in dietro o sui lati; nel cavalcare all'incontro la tendenza a cadere lateralmente è minore, ma le cadute invece succederebbero anteriormente con molta facilità, se il corpo non fosse sostenuto dal collo dalle spalle del cavallo e dagli arcioni. Ond'è che a conservare l'equilibrio, i muscoli della parte posteriore del tronco e del collo debbono fare maggiori sforzi quando si cavalca, che quando si sta seduto sur uno sgabello. Questi muscoli sono quasi i soli che agiscono allorchè l'animale è in riposo o va lento e di passo; ma se



corra di galoppo o saltelloni, gli sforzi si moltiplicano e tutti i muscoli alternativamente si contraggono per serbar l'equilibrio e render più salde ed intime le posizioni del cavaliere col cavallo, ed in tal caso non si hanno solamente gli effetti della stazione ma quelli altresì di un esercizio violento.

Ogni volta che il cavallo poggia uno dei piedi sul suolo, riceve una scossa che trasmette al cavaliere. Quando l'animale va di passo, coteste scosse riescon moderate e si ripetono ad intervalli assai lontani e a un dipresso eguali; ma sono più risentite se il cavallo vada in ambio, ed acquistano grande intensità se corra di galoppo. Esse per altro, anche in questo caso, non sono nè tanto faticose nè così frequenti come nel trotto, andare che riesce a molti incomportabile.

Quando gli scuotimenti che risultano dal cavalcare e gli sforzi che richiede son di poco momento, come nell'andare di passo ed anche di ambio, esso è certamente degli esercizi il più giovevole alla sanità, reca meno stanchezza del camminare, permette di far passeggiate più lunghe e svariate, e di goder per conseguente i vantaggi della distrazione ed i benefizi di un'aria più pura che non è quella che abitualmente si respira. L'esercizio del cavalcare, ove sia moderato eccita l'appetito, rende più agevole la digestione e spiega su tutte le funzioni un effetto corroborante: e quante volte limita a questo

punto i suoi effetti si può riguardare come il più utile a tutti gli uomini, e segnatamente ai deboli ai vecchi ed ai valetudinari. La equitazione è stata eziandio commendata in molte malattie croniche e gode in fatti un grandissimo potere terapeutico.

Ma se l'equitazione esiga grandi sforzi e cagioni scosse assai gagliarde e troppo frequenti, riesce disagiata, o non gioverebbe almeno che alle sole persone da lunghi anni abituate a questa maniera di esercizio: il quale si vuol nondimeno severamente proibire a tutti gl'individui afflitti e minacciati da malattie irritative, da quelle malattie che per gli stimoli imperversano, da affezioni del cuore e dei vasi maggiori, da calcoli della vescica, da tumori emorroidari e simili malanni. Non è ignoto, che l'equitazione, per gli scotimenti che induce nei visceri addominali, suole essere cagione ordinaria di ernie, malattia nel vero frequentissima nell'arme della cavalleria. La equitazione laboriosa, infine, non à solo tutti gl'inconvenienti per noi descritti nel parlare delle scosse molto gagliarde ( *ved. pag. 59* ), ma produce eziandio, tacendo delle cadute, l'intasamento dei testicoli nascente dallo schiacciamento che ne fa la sella, il riscaldamento la escoriazione delle cosce e delle natiche che cagiona i più vivi bruciori, e da ultimo la irritazione la infiammazione della gola e il mancamento di respiro, che sopravvengon tosto che

si corra incontro al vento. Ad impedire cosiffatti sconcerti si è proposto di usare i sospenso-  
rî, di ugnere le parti escoriate con sostanze  
grasse, di non adoperar selle troppo dure,  
e procurare infine, ove fossimo obbligati a cor-  
rere incontro al vento, di non presentargli  
che un canto della faccia e respirare per via  
del naso.

*Carrozze non sospese o mal sospese.* Questo  
modo di farsi portare è pieno d'inconvenienti.  
Lo sforzo che richiede a conservar l'equilibrio  
non è certo di rilievo; ma le scosse che l'ac-  
compagnano sono tali che non si posson com-  
portare se non da quei che da gran pezza vi  
sono abituati. La cefalalgia, le nausee, le mo-  
lestie sono i menomi disordini che ne soglion  
derivare.

*Carrozze ben sospese.* Il corpo non fa in que-  
sto esercizio passivo maggiori sforzi che nella  
stazione seduta, nè soffre di più che una serie  
di piccioli scuotimenti che si dicono barcollamen-  
ti (*coulis*) i cui effetti riescon tonici, salvo  
in talune persone che andar non possono in car-  
rozza senza aver nausee, vomiti, cefalalgie e in-  
tollerabili molestie. Il farsi portare in carrozza  
ben sospesa non richiede niuno sforzo muscolare,  
e perciò riesce un esercizio sommamente giovevo-  
le ai convalescenti ai deboli ai vecchi a quelli che  
patiscono alcuna malattia che gl'impedisce di darsi

ad ogni altro genere di esercizi; ma equivale all' inazione per coloro cui non sia impossibile di goderne di altri. Quante gotte, apoplezie, dispesie ed altri malanni non sono insorti in taluni industriosi arricchiti, i quali col metter carrozza facevan ragione di scambiare la fatica col riposo, e tramutarono nel fatto una sanità perfetta con infiniti malori!

In *lettiga* e in *portantina* le scosse avvengono sì debolmente che si voglion riguardare come nulle; perciò questi ordigni del farsi portare reputar si debbono come semplici mezzi di trasporto; e sotto questo riguardo assai tornano in pro agl' infermi, ai feriti ed a quei che son tanto deboli da riuscir loro impossibile il montare in una carrozza sospesa.

*L' andare in battello* su per l' onde placide e tranquille promuove l' appetito ed agevola la digestione; ma questi effetti anzi che dal farsi portare, non risultano essi dal divagamento che godesi e dall' aria viva che si respira? Nell' andare in battello non è mestieri di altro sforzo muscolare se non di quello che richiede la specie di stazione cui l' uomo presceglie. E siccome il moto del battello fa ad ogni istante variare il centro di gravità del corpo, si sente, nello stare in piedi, il bisogno di ampliare la base di sostegno, discostando le gambe; attitudine che, stando a terra, sogliono conservare i marinai. In quanto alla scossa, essa è di poco ri-

lievo, poichè il corpo vien rimosso, ma non riceve urto veruno. Siffatta specie di locomozione non va tuttavolta esente da influenza, giacchè in talune persone, quantunque l'acqua sia tranquilla, induce vertigini nausea e vomiti. I quali sconcerti giungono al colmo nella *navigazione marittima*, segnatamente ove il mare sia agitato e tempestoso, e quei che in tal caso gli soffrono si dicon *mareggiati*. Ad impedire siffatto incomodo od a scemarne la forza si sono proposti varî espedienti, ma di tutti il più possente è l'abitudine. Si è consigliato per ischivare il mareggio lo stare più che si possa nel centro del naviglio, nella parte cioè meno agitata; in questo caso si è trovato anche proficuo il comprimere con larga cintola il ventre.

*Culla.* I leggieri scuotimenti che imprimon le donne ai loro allievi portandoli in braccia e dimenandoli, recano giovamento a questi piccioli viventi i cui moti sono ancora assai limitati. E ciò chiaro si scorge, ove si paragoni l'accrescimento e la bella carnagione dei bambini, che si menano in questo modo a spasso e si cullano, col colorito pallido con le gracili membra e la cattiva sanità di quelli notte e giorno abbandonati sur una sedia od un letto. Ciò non pertanto ci faremo a biasimar forte quelle balie e quelle madri le quali, ad acquetar le grida dei loro figliuoli o per addormentarli, danno ad essi così violenti scosse, che certo assai meglio starebbero nella

più dura carretta e su la più scabrosa strada che fra le loro braccia ! In quanto all' uso di cullare i bambini agitandone il letto , esso è stato ed è tuttavia lo scopo delle più acerbe invettive ; ma qui come in molti altri casi il giudizio si è disteso intorno all' uso , laddove portar si dovea su l'abuso soltanto. Si è detto che il *cullare* concilii il sonno , producendo una congestione cerebrale , e che perciò sia la sorgente di molte solenni malattie del cervello ; ed io ancora mi avviso che i moti assai forti e spesso rinnovati arrechino infiniti inconvenienti , tutti quelli cioè degli esercizi passivi accompagnati da gagliardi scuotimenti ; ma fo ragione altresì che , se cotesti moti non sorpassino certi termini , inducano tutt' i vantaggi di quei medesimi esercizi.

*Bindolo e Altalena.* A pochi riesce sopportabile il giuoco del bindolo per le vertigini e le nausea che produce: l'altalena arreca forse alcun pro quando il suo estremo percuote dolcemente il suolo , ma se quest' urto avvenga con violenza , essa apporta tutti gli sconcerti degli esercizi passivi.

*Agitatore ( trémousoir ) Sedia a bracciuoli di posta , Sgabello o sedia di equitazione.* I vantaggi che in alcune congiunture à prodotto il viaggiare in carrozza o l'equitazione , han fatto inventare mille ordigni mediante i quali , senza uscir di camera , si potessero ottenere ef-

fetti più o meno a quelli somiglienti. Tra questi ordigni bisogna in primo luogo riporre la sedia a braccioli di posta, inventata dal rispettabile abate de Saint-Pierre, per via della quale possiamo procacciarci d'avanti in dietro, da destra a manca e da su in giù delle scosse al tutto simili a quelle che si ricevono in una sedia da posta. Nella Enciclopedia, all'articolo *equitazione*, si trova descritta una macchina, mercè della quale si possono imprimere al corpo tutti i movimenti che si provano su di un cavallo, andare di passo ed imitar l'ambio il trotto ed il galoppo. Egli è fuor di dubbio che da cotesti vari mezzi ne vengono de' vantaggi effettivi, ma potranno essi indur mai quei divagamenti, quelle dolci e sempre rinascenti emozioni che procura un viaggio od una passeggiata? oltrechè potranno essi rendere l'ambiente malsano di una camera così tonico e salutare come un'aria viva e pura, del continuo rinnovata e pregna di odorifere emanazioni?

## CAPITOLO QUARTO.

*Influenza delle funzioni generatrici.*

Tratteremo sotto questo titolo della influenza della copula e dell' onanismo.

## COPULA.

Siccome le altre funzioni, quelle che si dicono generatrici hanno a conseguire un fine; nè possiamo, segnatamente in talune congiunture, sottrarci agli obblighi che esse ne impongono, senza che alla salute non avvenga più o meno nocumento. La perfetta astinenza dalle venerate dilettanze si può dunque alcuna volta riguardar come un male; e da qui farò principio, e indi passerò agli effetti che dall'abuso di quelle derivano.

## §. I.

*Effetti dell' astinenza dalla copula e regole d' Igiene relative.*

Egli è bene innanzi tratto stabilire il vero significato della voce astinenza, dappoichè non solo qui significa assenza dei piaceri d'amore, ma resistenza eziandio alle sensazioni che sollecitano a dar-



visi gl'individui dell'uno e dell'altro sesso. Nel bambino e nel vecchio non vi può essere astinenza dagli usi di venere, cioè a dire *continenza*, perchè nel primo il senso genitale non per anco si è desto, ed è spento nel secondo. Può bene avervi celibato senza concupiscenza, ma non può senza di questa esservi continenza.

La pubertà, epoca in che spuntano i primi desiderî d'amore, giugne per l'ordinario dal duodecimo al diciottesimo anno. Sorge allora un nuovo fonte di sensazioni, donde scaturisce una moltitudine d'idee e di novelli bisogni. Quest'epoca nelle contrade fredde arriva più tardi che nelle calde, ed è pure men precoce nelle persone d'ammendue i sessi le quali attendono abitualmente a penosi lavori, che in quelle allevate nella mollezza e nell'ozio; negli abitatori della campagna i quali menano vita semplice e frugale ed hanno ristrettissime relazioni e piaceri grossolani, che nei cittadini i cui sensi fin dalla più tenera età sono da ogni banda assediati e per mille svariate guise eccitati e in continue attinenze con individui dell'altro sesso.

Quest'anticipazione è notabile segnatamente nei giovini che frequentano i ritrovi i balli e gli spettacoli, che si danno di nascosto a letture lubriche ed oscene, si procacciano segreti piaceri o fann'uso, in fine, di alimenti eccitanti, intingoli, liquori spiritosi, bevande fermentate e va discorrendo.

Quante volte il concupiscevole appetito non è molto imperioso, la continenza à pure il suo utile ed i suoi diletti. Il corpo è più agile e più vivace, si gode un ben essere universale, e quando per via del matrimonio si dà fine a siffatta continenza, i piaceri di quello giungono più vivi e graditi. Ma quanto è giovevole la continenza allorchè ne incitano moderati bisogni, altrettanto è da temersi ov' essi sieno divenuti eccessivi per naturale disposizione o per forza de' sensi da infinite influenze eccitati, o ribellati infine contro la troppo ostinata resistenza della volontà. In questi casi di forzata continenza si son vedute insorgere le più terribili malattie, la satiriasi, il priapismo, l'erotomania, la ninformania, l'isterismo ed altri simili mali. Gli autori abbondano di cosiffatti esempi.

## §. II.

### *Effetti che derivano dall' abuso della copula e regole d' Igiene relative.*

Suole esservi abuso di venere, 1.° quando le persone d'ammendue i sessi alla copula si danno anzi tempo; 2.° quando vi si abbandonano in età molto avanzata; 3.° quando nell'età adulta troppo allo spesso la si ripeta.

A. *Copula prematura.* Egli importa grandemente il fermare una distinzione fra la *pubertà*

e l'età nubile. La prima avviene tosto che si possan mettere in mutua relazione i due sessi ; e la seconda allorchè siffatta relazione si possa stabilire senza che ne venga detrimento alla salute. Può esservi , anzi vi è sempre in fatti desiderio e possibilità di recare ad effetto il coito innanzi che il corpo abbia toccato l'intero suo accrescimento. Se a cotesto desiderio si porga orecchio e ad esso ciecamente si obbedisca , ne resultano infiniti mali ed ogni maniera d'inconvenienti, tanto per quei che a quest'atti prematuramente si danno , quanto pei figliuoli che ne sono il frutto ; inconvenienti che sono stati in ogni tempo e in tutt'i paesi notati e temuti. Per le leggi di Licurgo era agli uomini vietato di menar moglie innanzi che avessero compiuto il trentasettesimo anno ; e Senofonte e Plutarco indagatori dello spirito di siffatte leggi affermano essere state quelle concepite, a fine di avere più vigorose generazioni. Platone volca si notassero d'infamia i figliuoli nati da madre che non avea ancora vent'anni e da padre che non toccava i trenta. Tacito riferisce che ai giovini Germani era ignoto l'amor precoce : sanno essi conservare , dic' egli , le forze produttive infino a che sieno mature. Alla medesima legge van pure soggette le donne, ed attendono sino a che per la età e il vigore dei sessi si trovino in istato di procreare figliuoli ne' quali sia impressa la robustezza dei genitori. In tutte le nazioni

e stata per leggi stabilita l' epoca , innanzi della quale contrar non si possa matrimonio ; il che fa pruova essersi dappertutto e sempre conosciuto , che da' matrimoni troppo anzi tempo fatti ne derivano non pochi sconci e pericoli.

I prematuri diletti di amore si oppongono nei giovinetti all' accrescimento del corpo ; essi restan gracili deboli e soggiacciano ad infinite malattie , specialmente alla tischezza pulmonare che suol essere la conseguenza ordinaria di quei precoci piaceri. I quali non deteriorano meno la costituzione delle fanciulle che quella dei garzoncelli ; dappoich  in loro si altera la sanit  , vien meno la freschezza , e profusi e interminabili scoli leucorroici lentamente le consumano ; guai ad esse se ai coniugali congressi succeda tosto il concepimento ! elle giungon di rado a partorire a termine , n  poche se ne incontrano che si sono gi  quattro o cinque volte abortite quando per l' ordinario le altre donne divengon madri la prima volta ; le gravidanze riescon penose i parti laboriosi ed elle restano per lo pi  inabili a compiere con l' allattamento i sacri doveri di madre ; e invecchiate sparute e sfiorate di ogni attrattiva in un' et  che per esse vorrebbe esser quella del brio , si rimproverano di aver dato troppo presto orecchio alle primiere loro passioni , o maledicono i genitori che non hanno avuto ribrezzo di sacrificarle alla vil sete dell' interesse.

Le conseguenze dei matrimoni precoci non son meno a deplorare pei figliuoli che pei genitori; in ogni paese ove si ammettono matrimoni co-siffatti occorre di vedere uomini piccioli ed estenuati. Delafontaine, primo chirurgo del re di Polonia, alle unioni premature dei Giudei polacchi riferisce la estrema debolezza fisica che in quelli si scorge e nella loro stirpe. Io ò di frequente osservato che i figliuoli, nati da genitori di soverchio giovini, sono gracili e non vengon crescendo che languidamente ed a stento.

Avvegnachè la stia contra fatti di cotanta evidenza, la causa dei matrimoni precoci à pur trovato difensori. Fodéré pretende che a migliorare la salute dei giovinetti convenga ammolliarli appena abbian toccato l'epoca della pubertà; stante che ei scorge nel matrimonio un mezzo da impedire o dar fine all'onanismo, che diviene sempre più comune, soprattutto da chè la odierna civiltà à manomesso alcune idee religiose, che valevano altra volta a porre un freno a sì detestabile vizio. Altri àn considerato i matrimoni immaturi come idonei ad arrestare il libertinaggio nei giovini, i quali altramente darebbero a donne di partito le primizie di un vigore che riservar si dovrebbe a legittima sposa. Ma è pur forza confessare con Frank e Mahon, che se non siavi altro espediente a contenere la gioventù fino a che abbia attinto il suo pieno accrescimento, non resta che a ram-

maricarsi della sorte delle venture generazioni.

L'epoca in che si può contrarre il matrimonio, senza che ne venga danno alla salute, non si può fermare in un modo assoluto; perocchè vi à donne, a modo d'esempio, che ben potrebbero senza niun pericolo divenir madri a sedici e diciassette anni; laddove altre non sono idonee senza lor danno a concepire nè a mettere in luce figliuoli vigorosi che in più avanzata età. Ciò non ostante, siccome la legge non può di tutte queste individuali differenze tener conto, qual sarà egli il termine medio che adottare si debba? quale l'età innanzi della quale non si possa il matrimonio permettere?

Quest'età, che non può in tutt' i climi essere la stessa, si è sempre per gli uomini prefissa a qualche anno di più che per le donne. Licurgo che a quelli vietava di menar moglie prima di trentasette anni, consentiva alle donzelle di toglier marito a diciassette. Aristotele voleva l'uomo superasse di vent' anni la età della donna; acciocchè la fecondità in ammen due, venisse manco nel medesimo tempo: in Francia finalmente il codice civile proibisce all'uomo di ammogliarsi prima di diciotto anni ed alla donna prima di quindici. Egli importa certamente alla morale, se non sempre nel più dei casi almeno, che gli sposi abbiano maggiore età delle spose; ma la legge non si potendo statuire arbitra di una opportunità che diversifica per infinite

circostanze, non si dovrebbe per ben accordare le età rimettere alla saviezza delle famiglie? Il legislatore con lo stabilire la età al di sotto della quale non può nessuno recare ad atto il matrimonio, à voluto schivare che questo si effettuasse anzi tempo; ma siccome a me pare evidente che i matrimoni precoci inducano, a cagione della gravidanza, effetti più pericolosi nelle donne che negli uomini, così fo ragione che l'età per lo matrimonio voglia essere almeno la stessa per ammendue i sessi, ed essendo stata dai nostri codici prefissa a diciotto anni per gli uomini, a torto l'anno essi stabilita minore per le fanciulle.

*B. Copula in età molto avanzata.* L'unione de' sessi si tira dietro gravi e numerosi inconvenienti, quando in età molto avanzata menasi a compimento. Egli è indubitato che i vecchi, i quali si danno ai venerci diletti accorciano i brevi giorni che loro rimangono, e compiono di snervare una macchina già affaticata e logora per la più parte dal dente edace del tempo. I matrimoni tardivi non sortiscono il loro scopo a cagione della infcondità degli sposi, o veramente, se la donna sia per ancora in età da procreare, soffre parti più laboriosi e le conseguenze di essi più gravi che non avrebb' ella patito se avesse men tardi adempiuto al voto della natura, e mette in fine alla luce figliuoli deboli sparuti e che portano in certo modo, nascendo,

l'impronta della vecchiaia: ma facciamo ritorno ai diversi effetti che produce la incontinenza e la imprudenza dei vecchi.

Nelle donne di provetta età, in quelle almeno che han sorpassato l'època in cui cessano di esser feconde, l'uso di venere à deboli effetti, nè produce in esse che poca escrezione di mucosità e mediocre fatica. Non mancano altresì degli uomini di molta età i quali si danno senza alcun detrimento e timore a' carnali dilet- ti: ma certo non è cosa che sia più micidiale agli anziani quanto la venere; e non di rado è occorso vederli di morte subitanea perire nel bel mezzo dei piaceri, ai quali gli avean trasci- nati le lusinghe di un'ingannevole immaginazio- ne. Un tal sinistro avvenne nel passato secolo ad un vecchiardo che sollecitato da inveterati bisogni, volle nell'età di oltre ottant'anni ac- cendere la face d'imeneo. Ei prescelse a con- sorte una leggiadra e fresca verginella, e il ma- trimonio fu celebrato nello stesso convento, ove ella era stata fin dalla tenera età rinchiusa e donde uscì per far passaggio nel letto nuzia- le. Non erano andate che poche ore ed ecco si sente lo strepito di un campanello, si accorre e trovasi il mal vecchio morto tra le braccia dell'innocente sposa oltremodo atterrita da sì tristo spettacolo. Rimessa nel monastero, diven- ne madre nove mesi dopo di un bambino che visse.



Ei si può di leggieri conoscere l'epoca in che una donna finisce di esser feconda, perchè serve di norma a stabilirla il cessare de' mestrui. Questa epoca arriva per l'ordinario nei nostri climi dai quaranta ai quarantasei anni. Nell'uomo la facoltà generativa si viene di molto indebolendo dai cinquanta ai quarantasei anni e suole in generale, trascorsi i sessanta, cessare del tutto. Pur nondimeno questa epoca è così indeterminata che non si potrebbe mai asserire che un uomo, a qualunque età si sia, abbia interamente perduto la facoltà generativa. Ed in fatti non pochi esempi comprovano che taluni in età molto avanzata abbiano potuto procreare figliuoli. Non ostante questi casi i quali non sono che mere eccezioni, i matrimoni tardivi e quelli che si effettuano tra persone di sproporzionata età reputar si vogliono essenzialmente contrari alla popolazione.

Gli osservatori di ogni tempo convengono nell'affermare che in eguali condizioni i parti nelle donne, le quali per la prima volta divengono madri vicino o pure oltre a' quarant'anni, sono più lunghi più laboriosi ed ànno conseguenze più gravi degli altri. E quantunque siffatta opinione venga dalla sig.<sup>a</sup> Lachapelle contrastata in una sua memoria *Su le Posizioni del Feto*, essa è così generalmente abbracciata, che ritener si deve come l'espressione di un fatto certo infino a che numerose osservazioni e fe-

de degue non vengano a provare il contrario.

Non vi à forse male da cui, a rigore parlando, non si possa derivare un qualche bene: ed un esempio ce' ne presenta quel che si è detto delle relazioni coniugali fra persone per età differentissime. Si è preteso che il corpo di una fanciulla di quindici anni, messo accanto a quello d' un vecchio, lo riscaldi gli comunichi in certo modo una nuova vita ed eserciti infine sopra di lui la più salutare influenza. E si è creduto parimente osservare, che siffatti avvicinamenti non vadano esenti da sconcerti in una giovinetta e che le accorcino la vita. Lorry à notato che la pelle delle giovini che si avvicinano ai vecchi divien presto floscia e ruvida.

*C. Abuso della copula.* Quante volte la copula possa recare un qualche detrimento alla sanità dei genitori e ne derivi la produzione di figliuoli deboli e malsani, àvvi abuso di copula. Si vuol dunque esaminare 1.º quali sieno le cagioni che posson rendere nociva la copula a quei che vi si danno; 2.º e quali altre possano arrecar nocumento alla costituzione dei figliuoli che ne nascono.

*Cagioni che posson rendere la copula nociva a quei che vi si danno.* Nuoce l'uso di venerare quando è assai spesso ripetuto, immaturo, favorevole al contagio e alla comunicazione di certe malattie, e quando infine secondi una don-

na nella quale il parto può riuscire pieno di travagli e di pericoli.

La voce *eccesso*, come più volte è notato, è relativa, e nel caso attuale significa soltanto che il coito siasi reiterato più di quanto potean comportare le forze del soggetto. Un adulto può darsi appena una volta al mese a quest'atto; dove un altro, ed io ne è conosciuto parecchi, vi si può abbandonare più volte al giorno e per più anni. Laonde torna impossibile statuire i termini di quello che, in siffatti diletti, si è uso od abuso, stimare anticipatamente, come per alcuni *igienisti* si è preteso, ciò che ad un adulto si convenga, e stabilire il punto ove ei debba fermarsi. Il qual punto varia all'infinito nei diversi soggetti, e la più parte senza fare uno studio per cercarlo, lo imparano a conoscere da se stessi.

Gli effetti degli eccessi venerei sono 1.° lo *snervamento*. Un Ercole dopo il concubito non è che un uomo ordinario, nè vi à forza muscolare che possa durare a questa maniera di eccessi. 2.° Il *dimagramento*. Tiene questo un cammino sempre progressivo quantunque si senta molto appetito, sfiorasi la freschezza della carnagione, s'incavan gli occhi, e la pelle si fa secca ruvida e terrea. 3.° Le *notturne polluzioni*. Quando se ne prolunghi l'abuso, un umore *spermatiforme* e privo di consistenza geme con-

tinuo dall' uretra , segnatamente nello sforzarsi a mandar fuori le urine , le polluzioni notturne si ripetono e contribuiscono alla spossatezza della persona. 4.° La *impotenza*. Essa avviene o più presto o più tardi siccome necessaria conseguenza degli eccessi di venere , da' quali infine proviene una *congerie di malattie*, fra cui bisogna in primo luogo noverare la carie vertebrale la tisi pulmonare e le aneurisme del cuore.

Quantunque le donne resistano generalmente più che gli uomini agli usi eccessivi di venere , non vanno esse pertanto esenti dai mali che quelli producono, come malattie nervose isterismo epilessia profuse leucorree e simili. Il concubito à sturbato talvolta il corso della mestruazione , e a taluni uomini che non àn saputo allora astenersene , son venuti scoli blenorroidici , cancri ed eruzioni alla verga. Di qui si scorge che la Igiene insieme e la nettezza vanno d' accordo nel proscriverlo in quel tempo. Molte donne adempiono ai doveri coniugali durante la gravidanza come in ogni altra epoca , senza soffrirne incomodo ; altre , all' incontro , si sono abortite per aver voluto fare altrettanto.

Niuno ignora che la sifilide si comunica ordinariamente per via del concubito ( *ved.* pag. 329 e 339 vol. 1.° ). La lebbra che domina per ancora in Egitto ed in alcuni luoghi della Provenza e del Piemonte , valeva altra volta a rompere i legami del matrimonio e gli sposi si ab-

bandonavano. Non di rado avviene, se a parecchi scrittori si voglia dar fede, che quando l'uno degli sposi diviene tifico nè s'interrompano i congressi coniugali, si altera la sanità dell'altro. La epilessia non è contagiosa, eppure si è preteso che se uno de' consorti ne fosse travagliato, ben potrebbe l'altro contrarla per una specie d'imitazione. Cotesta affezione vien riguardata in molti paesi, e segnatamente in Danimarca, come cagione di divorzio, quante volte il coniuge sano non ne sia stato innanzi il matrimonio prevenuto. Siccome il parto assai difficile riesce, anzi sovente impossibile nelle donne che han deforme il bacino, si è consigliato di bene assicurarsi, prima del matrimonio, delle proporzioni di questo canale osseo. Se vogliasi credere a Froissard, era questo un costume esistente per l'addietro in Francia, e dice si che Isabella di Baviera vi fu soggettata innanzi di sposare Carlo VI. Niuna legge, nello stato attuale dei nostri costumi, render potrebbe generale una usanza siffatta; ma è dovere dei genitori, quando sono sul punto di maritare una figlia ed abbian sospetto della conformazione del bacino di lei, domandar consiglio alle persone dell'arte prima di farle contrarre un legame che le potrebbe riuscir fatale.

*Cagioni che posson rendere la copula nociva ai figliuoli che ne nascono.* La copula nuoce ai bambini che ne nascono, allorchè si ef-

fettui da persone che non abbian le necessarie condizioni a generar figliuoli ben complessi e sieno travagliate da malattie capaci di trasmettersi alla prole.

I soggetti assai giovini (*ved.* pag. 83), quelli che sono in età assai provetta procreano in generale figliuoli che portano l'impronta della debolezza; e lo stesso accade alle persone gracili cacocheme ed inferme. Frank, Buffon, e molti altri scrittori han sostenuto che quando gl'individui di una classe non vogliano contrar matrimoni fuori di essa, la stirpe di costoro si va tuttogiorno degenerando. Fondano essi il loro sentimento su l'esempio di taluni animali e sulla necessità d'incrociare le razze de' cavalli de' montoni e simili, acciocchè non si alterino. Si avvisano parimente che i vizi organici diverrebbero perpetui in quelle famiglie, dove i matrimoni fra esse esclusivamente si restringessero, come si perpetuano i lineamenti del viso (\*): e sul-

---

(\*) Siccome si può perpetuare, dice a questo proposito un celebre naturalista, una forma particolare col restringere il commercio de' sessi a' soli individui che ne sono dotati; così all'incontro può una tal forma cangiarsi coll'introdurre nella generazione individui che han sortito una struttura diversa. Le coppie generalmente prescelte in ciascun paese giusta la idea della umana bellezza ravvicinerebbero poco a poco le sembianze ad un modello comune; ed ove gli uomini potessero regolarsi in ordine a' matrimoni con le stesse precauzioni che si usano per taluni animali si vedrebbe

la testimonianza di Peron eglino fan ragione, che il grembiule e le altre difformità delle donne

---

realizzata qualunque idea di bello nelle forme umane.

I Persiani sono forse l'unico esempio di una bellezza nazionale introdotta ne' loro matrimoni per mezzo d'individui di bella razza; e specialmente i nobili, i quali hanno in tal modo affatto cancellata la macchia della loro origine mongolla. « Che il sangue de' Persiani, dice Chardin, sia naturalmente grossolano lo dimostrano i Guebri, brutti mal formati e di cute ruvida, i quali sono un avanzo degli antichi Persiani; ed è dimostrato eziandio negli abitanti delle province nelle vicinanze dell' Indie, i quali, perchè non hanno mai formato alleanze con altre nazioni, sono tuttavia brutti e grossolani come i Guebri. In tutte le altre parti della Persia il sangue de' suoi abitatori trovasi attualmente raffinato per mezzo de' frequenti accoppiamenti colle Georgiane e colle Circasse le quali sono superiori a tutte le bellezze del mondo. Non v'ha persona di grado distinto nella Persia che non sia nata da una Georgiana o da una Circassa, e lo stesso re trae la sua origine, per parte di femmina, dalla Circassia o dalla Georgia. Siccome è già lungo tempo che ciò si pratica, così le donne persiane son divenute belle e ben formate, benchè non possano paragonarsi con quelle della Georgia. Gli uomini in generale sono alti e dritti, di vigoroso complesso e di portamento grazioso ed avvenente. La dolcezza del clima unitamente alla temperanza del vitto contribuiscono ad aumentare la loro bellezza, la quale non deesi certamente a' loro antenati, ma bensì alle unioni di cui si è fatto cenno. Se ciò non fosse tutte le persone distinte della Persia sarebbero estremamente brutte e deformi, come i Tartari da' quali ànno origine. (LAWRANCE *Lezioni su la storia naturale dell' uomo, cap. VI.*)

de' Boschimeni fra gli Ottentotti proceda da una cagione di tal natura. Buffon à creduto osservare che i cagnolini, nati di cani ai quali da molte generazioni si mozzin le orecchie e la coda, abbiano siffatte parti più brevi. Il prepuzio de' figliuoli degl' Israeliti, secondo Blumenbach, è sì corto che si stenta ad afferrarlo nel farne la circoncisione. Da ultimo si adduce l'esempio di varie razze di uomini che son migliorate, incrocicchiansi co' popoli vicini.

Allorchè due giovini si maritano ben di raro se n' esamina il temperamento e le disposizioni; il che non si manca mai di fare quando trattasi di accoppiare animali domestici. Or, se una persona afflitta da malattia o disposta soltanto a prenderla sia unita ad un' altra che si trovi nel medesimo caso, non sarebbe egli sommamente a temersi che coteste disposizioni o affezioni morbose si trasmettessero ai figli che nascerebbero da' tal matrimonio? Due sposi linfatici genereranno figliuoli serofolosi, tanto più se quelli già soffrano o abbiano in lor gioventù sofferto la stessa malattia; laddove se ciascuno di essi fosse stato maritato a persona di temperamento sanguigno o bilioso, avrebbe dovuto temer meno di cosiffatti sconcerti. Ma diamo un breve cenno delle malattie che si reputano capaci di trasmettersi dai genitori ai figli.

Si domanda se possa la sifilide trasfondersi



dal padre al figliuolo senza che la madre ne sia attaccata. Le ragioni allegate dall' una parte e dall' altra intorno a siffatta quistione lungi dall' esser concludenti , si voglion riguardare per ancora indecise. Egli è però ben provato che una madre infetta di sifilide dà ordinariamente alla luce prole contaminata di mal venereo. Ad impedire le terribili conseguenze della propagazione di cotal morbo da un consorte all' altro e da essi ai figliuoli , alcuni han proposto di permettere il pronto scioglimento dei legami contratti con persona infetta innanzi il matrimonio , e di confiscare parte dei beni di quella a profitto dell' altro consorte. Si è altresì consigliato, a fine di non venire a cotesti rigori, di vietare ad un uomo di menar moglie , se non presenti un certificato che attesti non essere egli attaccato da mal sifilitico. Cotesti espedienti possono per avventura esser ottimi ; ma è dubbio che nello stato presente de' nostri costumi non si giunga mai ad accreditarli.

Egli è a tutti conosciuto che i nati di genitori travagliati da scrofole o da rachitide e soggetti alla gotta alla pietra alla renella sono più degli altri disposti a queste medesime malattie. Stahl afferma di non aver conosciuto nessun calcoloso, il padre del quale od uno stretto congiunto non sia stato afflitto dalla stessa infermità o dalla podagra. Avviene di rado che i figliuoli di padre e di madre scrofolosi o rachi-

tici non soffrano com'essi i medesimi malori. La disposizione alla tisichezza è ancor una di quelle che si eredita il più comunemente. L'eredità dell'epilessia sembra un fatto sul quale non cada più dubbio, e vari governi l'hàn reputata persino un ostacolo più o meno importante al matrimonio. E la tenia sarebbe anch'essa alcuna volta ereditaria? Io ò raccolto un fatto che induce a farlo credere.

### ONANISMO

#### E REGOLE D'IGIENE AD ESSO RELATIVE.

Gli effetti dell'onanismo sonosi in parte descritti ragionando del concubito prematuro (*ved. pag. 80*). Quest'abitudine è piena di maggiori pericoli, perchè non richiede il concorso di persona del sesso opposto, e può svolgersi e prender radice in ogni età.

L'onanismo in fatti non si appartiene esclusivamente a nessuna età: io l'ò osservato in bambini quasi poppanti ed in vecchi che cercavano di darvisi anche negli ultimi anni loro. Tuttavolta si può dire che si osserva ordinariamente dai dieci ai venti anni. Innanzi al decimo anno il senso genitale ancor tace, al ventesimo se ne impadronisce l'unione dei sessi: questo almeno è il corso ordinario delle cose il quale peraltro presenta non poche eccezioni.

Nella prima età l'onanismo si osserva per lo più nelle fanciulle; e la conformazione delle lor parti genitali ne porge di leggieri la ragione. Un irritamento prodotto da sordidezza, da piccioli vermi usciti dell'ano o da qualunque altra cagione, serve per l'ordinario a dargli origine. L'istinto muove la fanciulla a toccarsi, e il toccamento, destando in lei piacevoli sensazioni, vien poi di spesso ripetuto. Ma la mala abitudine produce bentosto i suoi frutti; la giovinetta dimagra, perde la freschezza, le si alterano le digestioni, nè tardano a travagliarla i fluori bianchi, talvolta di soverchio profusi.

I fanciulli parimente senza cercarlo acquistano spesso un tal vizio, ma ordinariamente più tardi. Nel più di essi nasce da pigrizia o dal comprimersi che fanno il pene, a fine di resistere al bisogno di mandar fuori le orine. E tanto più rileva di chiarire questa maniera di onanismo, in quanto riesce a' fanciulli più agevole il simularlo. Mi è occorso di conoscerne di quelli che si davano all'onanismo anche nella scuola al cospetto dei loro maestri o nel bel mezzo della loro famiglia: e taluni, se mai altri se ne accorga, attribuiscono anticipatamente quei loro maneggiamenti alla pigrizia di scaricare le orine. Vi à finalmente de' fanciulli in cui una pietra in vescica, dei vermi negl'intestini e cose simili destan prudori alla estremità del glande che gl'incitano a fregamenti, i quali si son

veduti spesso degenerare in mala abitudine.

Ma se l'onanismo ne' fanciulli deriva frequentemente da una sorta d'istinto, gli esempi ed i consigli perniciosi gli accerchiano sovente più tardi per loro ispirarne il gusto. I garzoncelli che si riuniscono e coricano insieme s'ammaestranò scambievolmente in questo vizio, o pure le aie licenziose, i servi libertini lo insegnano ai figliuoli dei loro padroni.

Non avvi cosa più svariata e spaventevole del quadro delle infermità che derivano dagli eccessi dell'onanismo. È una scala di mali su la quale stanno gli uomini a gradi diversi, secondo la costituzione la età e la estensione dei loro eccessi. Questi dorme un sonno agitato e travaglioso, durante il quale la pelle è cocente e coperta di sudore, o soffre laboriose digestioni dolori di stomaco coliche diarrea; se ne veggono di quelli che patiscono fame insaziabile e smaltiscono agevolmente enorme quantità di alimenti, senza che sen rinfranchi la loro magrezza; ad un altro è toccato in sorte la follia l'epilessia o l'idiotismo; le facoltà che lo distinguevano dal brutto si sono a poco a poco abolite, e privo della memoria e della previdenza vive di presente senza concetto del passato o dell'avvenire. Quegli che era attivo e ardimentoso, ora è lento taciturno e timoroso dell'ombra sua stessa. Costui divien rachitico; in colui i dolori al dorso annunziano l'insorgere di una tabe dorsale; al-

tri è preso da cossalgia o da tisi pulmonare. E se volessi anche enumerare la fimosi la parafimosi le ritenzioni di urina le blennorragie i fluorii bianchi le scrofole la impotenza l'arachnoite cronica le aneurisme del cuore e dei vasi maggiori le lente infiammazioni dello stomaco e degl' intestini le notturne polluzioni gli spasmi i tremori l' indebolimento della vista ed altri malanni, ometterei pure una parte delle malattie che si tira dietro il mal vizio dell' onanismo.

Nei fanciulli spesse volte si osservano gli effetti dell' onanismo innanzi di averne sospetto. Una specie d' istinto gl' induce a tener segreti i piaceri che si procacciano; e la onta gli domina senza che ne sappiano la ragione. Nondimeno, per poco di abitudine che si abbia, ben di rado riesce difficile penetrarne il mistero. Quei che si abbandonano all' onanismo ànno per l' ordinario un aspetto che gli scopre: e se dirò che àu lurida la figura e magra, gli occhi incavati, le occhiaie livide, trista e laida la fisionomia, non darò di questo aspetto che deboli contrassegni. Ma quando lo si abbia più volte veduto non si può più rimanerne ingannati. I fanciulli che si danno all' onanismo si fan difficilmente sfuggire una confessione del loro vizio; ma la confusione che gli prende nel giustificarsi ne può fare spesso le veci. Essi vanno in cerca della solitudine; e, come si sono coricati, ravvolgonsi nelle coltri, si rimangono immobili e fan le viste

di dormire. Si può talvolta, scovrendoli all' improvviso, coglierli in sul fatto, o sorprendergli almeno colle mani vicino alle parti onde abusano. Precoce spunta in essi la pubertà, la voce acquista un tuono grave, il mento e le parti sessuali vestonsi di peli, e le mammelle si accrescono prima dell'età in che sogliono tali fenomeni apparire. Egli pare che la natura, affrettando il cammino in quei che si danno all' onanismo, si prenda diletto a disvelargli.

Impedire o divellere l'abitudine dell' onanismo e rimediare ai suoi effetti, ecco le indicazioni che importa di adempiere.

Per via di ripetuti esercizi si faccia ai giovani sentire l'imponente bisogno del riposo, e si obblighino a coricarsi tardi e a levarsi di buon mattino, acciocchè il tempo del riposo ad altro non si possa occupare che al sonno.

I letti sieno duri e le coltri leggiere, giacchè per lo calore del letto e la morbidezza si accendono i desideri e dispongono alla voluttà. L'ora di andare a letto sia di molto discosta da quella del pasto, perocchè il lavoro digestivo risveglia il senso genitale, ed a questo soddisfacendo, quello si sconcerta.

A coloro che si danno all' onanismo si vietino i liquori il vino il caffè i cibi succolenti e di ricercato sapore; l'acqua sia la loro bevanda, e i legumi e i farinacei l'alimento.

Mediante i bagni temperati ed anche freddi,

quando altro non vi si opponga, diasi calma se puossi all'ardore dei sensi.

Con la nettezza si allontanì dalle parti genitali ogni sorta di prudore; e se questo derivi da cagione morbosa, da un calcolo della vescica, da vermini, fluori bianchi e simili, si reclamino immediatamente gli aiuti dell'arte.

S'impedisca ai fanciulli di ritenere a lungo le urine e loro si faccia riguardare, come oggetto di onta, il toccarsi i genitali.

A contenere i giovinetti si possono alcuna volta adoperare i legami, i quali sono mezzi coercitivi a un tempo e di correzione; ma essi potranno aver soltanto buona riuscita nei garzoncelli docili e timidi; poichè la loro età si rivolta contra la violenza e lavora da sè stessa a mantenere la inclinazione verso la quale propende. Presso varî chirurghi della capitale si trovano degli ordigni inventati a preservare le parti genitali dai segreti maneggiamenti; di quelli potrebbe sperimentarsi l'uso e l'efficacia. Ma vi à de' fanciulli pervicaci ad ogni mezzo che si adoperi. Antonio Dubois si vide, in un caso di simil fatta, obbligato a recidere in una giovinetta l'organo del piacere, perchè ella se ne avea fatto un instrumento di distruzione.

Allorchè si vogliono i fanciulli correggere dall'onanismo, convien rivolgersi principalmente alla lor volontà, e, tosto che posson dare orec-

chio alla ragione, è bene farne ad essi intendere il linguaggio. Si avrebbe forse a temere di apparar loro quel che già conoscono abbastanza? Si procuri adunque di risvegliare in essi il sentimento della conservazione e d'inspirar loro un conveniente e giusto timore. Si faccia ad essi una viva dipintura de' mali che si preparano e loro si presentino, se convenga, quei malaugurati che già li soffrono. Mi è occorso di veder più volte riuscire in bene il terrore, e taluni giovini rinunciare immediatamente e per sempre all' onanismo.

Si procacci altresì per via di viaggi di occupazioni utili e di un poco di ambizione ancora, distrarre coloro che si danno all' onanismo da' loro solitari dilette e fornire un alimento esclusivo alla loro immaginazione. Vi à in ultimo dei casi in cui si può nel matrimonio cercare un mezzo da dirigere quel che non riesce possibile impedire.

## CAPITOLO QUINTO.

### *Influenza della Veglia e del Sonno.*

Una delle leggi più importanti della vita è la intermittenza di azione. Tutti gli organi la sperimentano, e niun d'essi potrebbe rimaner di continuo in attività. Gli organi della vita detta di nutrizione e l'istesso cuore si presentano costantemente alle nostre indagini nello stato alter-



nativo di rilasciamento e di azione. L'apparecchio cerebrale doveva, come tutti gli altri, a questa legge soggiacere.

Il cervello presiede durante la veglia alle funzioni sensitive intellettuali e locomotrici; ma, passato un certo tempo, diviene di tanto incapace. Allora non si sentono più i suoni che vengono a ferire l'orecchio, più non si discernono gli oggetti che ripercuotono la luce ed il cervello si resta dal pensare e dal dirigere i movimenti della persona. Tutti gli stimoli esterni invano circondan l'uomo acciocchè non si abbandoni al sonno; essi il potranno ritardare, non impedire che giunga. L'artigliere si addormenta non ostante lo strepito spaventevole di una batteria, il viaggiatore camminando, il dotto su i libri, l'amante allo spettacolo. Nulla in somma può fare che il cervello non cessi a cert'epoca e durante un dato tempo di esser atto ad adempiere le alte funzioni alle quali è deputato.

Che mai avviene allora in quest'organo, e qual modificazione egli sperimenta? vi affluisce minor quantità di sangue secondo à preteso Blumenbach, o maggiore come vari autori hanno affermato e come par che accada realmente? Questioni cosiffatte si appartengono alla fisiologia; all'*igienista* spetta di provar soltanto qual sia l'influenza della veglia e del sonno su la sanità e d'indicare le convenienti regole di conservazione.

*Influenza della Veglia.*

La veglia trae il suo carattere distintivo dall'attitudine che à l'apparecchio cerebrale di percepir sensazioni, di ordinare movimenti e di creare idee; e però altri fenomeni non presenta se non quelli che abbiamo già divisati ragionando del lavoro intellettuale, delle passioni, del movimento e delle funzioni generatrici, come pure di quei che provengono dall'azione degli agenti esteriori su i nostri organi e dei quali si è trattato parlando di ciascuno di essi e segnatamente della luce e del suono. Quindi è che a compiere quanto dir si potrebbe rispetto alla veglia altro non rimane se non riassumere e presentare in complesso alcuni fatti di cui abbiamo già trattenuto il lettore.

Si è osservato che in ogni sensazione, sia qualunque l'organo in che si desti, lo agente che la produce giugne in fine a disviluppare in quest'organo, e spesso ancora per simpatia negli altri, un sentimento di disagio e di pena che si dimanda stanchezza, la quale è tanto più pronunziata e tanto più presto arriva quanto più forte è la percezione da cui prende origine. E si è pure notato che il lavoro mentale le contrazioni muscolari e il concubito si tiran dietro di somiglianti effetti. Egli è dun-

que indubitato che tutti gli atti onde consta la vita che dicesi di relazione , ove sorpassin certi limiti , finiscono con l'indurre irritazione molestia dolore, un vero stato morboso, il quale può avere in ultimo e spesse volte à funesto evento. Or la veglia è protratta ed eccessiva quando alcuno si espone ad un simile stato e non procura di riufrancarsi di novelle forze in un sonno riparatore , o si studia all'opposto per via di esterni stimoli di prolungare un lavoro al quale non può il cervello più reggere. L'organo o gli organi che sonosi esercitati il più, sono i primi a soffrire, e tosto il rimanente della economia partecipa a questo stato di soffrimento. Quei che si danno a smodate vigilie non tardano a divenir magri , perdono la freschezza , depravano le digestioni, soffrono violenti cefalalgie e dolori in tutte le membra e lungo la colonna vertebrale; la loro pelle è urente, ed ancorchè non sia , patiscono internamente un eccessivo calore come se loro circolasse per le vene un liquido scottante. Gli occhi si fan rossi cisposi irritati e lacrimanti , la faringe calda arida e dolorosa ; ed in fine non vi à forse nell'economia un sol punto che non possa in allora esser la sede di un sentimento doloroso.

I frequenti eccessi della veglia , quand' anche non cagionino infermità nessuna , finiscono col deteriorare la costituzione e soprattutto col render le persone sensibili all'estremo.

Se le vigilie assai brevi recan meno inconvenienti delle soverchio prolungate, non ne vanno per altro immuni. Ma siccome cotesti inconvenienti si appartengono al sonno molto prolungato, ne faremo parola nell' articolo seguente.

## §. II.

### *Influenza del Sonno.*

Definire il sonno la sospensione de' fenomeni che contrassegnano la vita esteriore è lo stesso che adattare di tutte le definizioni la men soddisfacente; quella che si attiene alla forma esterna delle cose ed a' loro effetti manifesti, nè specifica che sia il sonno, sì bene come si appalesi soltanto. La miglior definizione riuscirebbe adunque quella che valesse ad esprimere la specie di modificazione a cui il cervello soggiace durante quello stato, se fosse mai conosciuto. Facendo conto che il sia, mi è avviso doversi il sonno definire quella modificazione dell' apparecchio cerebro-spinale, la quale incapace lo rende nell' uomo sano a presedere alle funzioni di relazione dappoi una certa durata dell' esercizio di quelle.

Il sonno si presenta alla considerazione dell' igienista 1.º in sè stesso, pe' fenomeni che si palesan nell' uomo, durante il corso di quello; 2.º nelle sue conseguenze pe' diversi stati morbosi

ed altri che ne derivano. Facciamoci ad esaminarlo sotto questi due punti di veduta.

I. *Del sonno considerato in sè stesso e dei fenomeni che l'accompagnano.* Quando alcuno si dà in braccio al sonno, i sensi divengono a mano a mano inattivi. La vista è di tutti la prima a sospendersi; gli oggetti non si discernono che confusamente, la palpebra superiore si abbassa come per paralisi, e tutto è tenebroso. Il gusto e l'odorato soggiaccion bentosto al medesimo destino della vista; l'udito e massime il tatto sono fra tutti i sensi gli ultimi ad addormentarsi.

La sensibilità non è nel corso del sonno così intormentita da far che niuna cosa possa su di lei destare impressione. Risulta dall'osservazione che non tutti i sensi dormono ad egual grado e l'abitudine in quanto a ciò, vi concorre in gran parte. Di qui è che un uomo dorme un profondo sonno vicino ad una campana che squilla di continuo o ad un fabbro; altri si assoprono profondamente in una stanza da molte candele illuminata; e mentre questi à un tatto sì delicato da non trovar materassi solli abbastanza da potervi dormire, quegli riposa tranquillamente sopra uno strato di paglia od anche sulle pietre. I sensi ad addormentarsi gli ultimi sono altresì quelli che per gli stimoli esteriori si svegliano più agevolmente. Il tatto e l'udito sono, per esempio, i più sensibili alle cagioni

del risvegliamento. La vista, relativamente a questo si dovrebbe certamente riporre innanzi a tutti gli altri, se gli occhi non fossero difesi dalle palpebre che intercettano l'ingresso alla luce. Quei disgraziati che per trovato di una raffinata barbarie venner privati delle palpebre, si morirono, specialmente per mancanza di sonno, fra crudeli tormenti.

Molte son le cagioni che fan variare la profondità del sonno, cioè il grado della *non impressionabilità* dei sensi durante il corso di quello. Il sonno è tanto più forte quanto il soggetto è meno irritabile, più giovine, dato ai lavori muscolari più penosi, di miglior sanità, pletorico ed à il capo più grosso e più corto il collo. Il sonno al cominciare è più profondo, e la sua intensità viene scemando conforme si approssima l'ora del risvegliarsi; ed i sensi, rimasi intormentiti non ostante i più forti stimoli, divengono in allora sensibili ad ogni più leggiera impressione.

Le percezioni nel sonno producono due effetti: 1.° i *sogni*: 2.° il *risvegliamento*.

A. *Sogni*. I sogni non derivano solamente da' pensieri della veglia e dalle idee che occupavan l'animo nell'atto di addormentarsi, ma provengono eziandio e, forse le più volie, dalle sensazioni che, non ostante l'universale assiderazione, vanno a commuovere il cervello. Una leggiera differenza nel modo ordinario di giacere, un letto

assai caldo , la impressione del freddo , la compressione di alcuna parte , ogni positura atta a destare una molesta sensazione , un rumore insolito e simili , sono frequenti cagioni di sogni. Le interne sensazioni , quelle che dipendono da patologiche e fisiologiche modificazioni de' nostri organi , spesso anche li soglion produrre : e merita di esser notato che la natura di tali sogni ritiene per l' ordinario alcun che di quella della sensazione che gli à partoriti. Il barone di Trenck , durante la sua prigionia ed i lunghi digiuni , sognava soventi volte di far sontuosi pranzi e di starsi in mezzo a' migliori conviti di Berlino. Una persona , alla cura della quale assisteva Moreau de la Sarthe , afflitta da grave neurosi dello stomaco non poteva pochi istanti addormentarsi , senza sognare di aversi mangiato un prosciutto od altra sostanza indigesta, di che pareva sentisse il peso e soffrisse una angosciosa indigestione. Quegli in cui la vescica per molta urina è distesa , sogna di orinare ; questi in che ribollono i bisogni riproduttori , non fa che sogni lascivi. L' *incubo* ed i più travagliosi sogni piglian per l' ordinario origine da alcuni intoppi nella circolazione o da digestione laboriosa. L' uomo pletorico , da congestioni sanguigne preso o vicino ad essere , non vede in sogno che sangue e fuoco ed oggetti rossi. Sul cominciare delle malattie del cuore e de' vasi maggiori si fan sogni che recano oppres-

sione e rappresentano in mille guise la morte. Si trabocca in un precipizio, dense tenebre vi circondano e le più folte nebbie. L'idropico non sogna che acqua e, se l'idropisia ingombra il petto, ei si vede ad ogn'istante vicino ad affogare, senza che possa opporvi niuna resistenza. Galeno riferisce che un uomo da buona pezza sognava aver una delle gambe di pietra, nè stette guari e quel membro fu colpito da paralizia.

L'influenza che hanno i sogni su la salute, per quanto vuol esser grande, altrettanto è mal conosciuta. Ben s'intende il potere che possono taluni sogni avere su gli animi deboli. Conosco una persona che da lungo tempo faceva ogni notte un sogno oltremodo terribile. Ella commetteva un omicidio, e questo delitto le circostanze del quale eran sempre atroci veniva dalle più crude angosce preceduto e seguito. Non è da recarsi in dubbio che, se cotesta persona fosse stata di spirito debole ed accessibile ai terrore superstiziosi, si sarebbe infermata. Moreau de la Sarthe riferisce di aver lungo spazio curata una giovinetta che divenne folle a cagione di un sogno, nel quale credea di vedere ed ascoltare un messaggiere che, pe' delitti da lei commessi, le annunziava la irrevocabile dannazione della sua famiglia. Odier di Ginevra à nella Biblioteca Britannica inserito l'istoria di una signora lionese, la quale uscì della ragione



dopo che in sogno vide la madrigna con in mano un pugnale farsele incontro per ucciderla. Nei casi di sopra divisati forse prima del sogno esisteva una disposizione alle malattie mentali, e quello non à fatto se non secondarle; ma quantunque esso non abbia avuto una influenza di tal natura, lo che può mettersi in dubbio, non è però men vero ch'ella sia stata abbastanza possente e funesta.

B. *Risvegliamento*. Allorchè il sonno à toccato tutta la profondità a cui può giungere, diviene più leggiero; o, in altre parole, il cervello si rende sempre più idoneo a risentire le impressioni che gli trasmettono i nervi. Lo svegliarsi deriva sempre dall'azione che spiegano su de' sensi tutte le influenze così esteriori che interne. Se mai si potesse un uomo addormentato sottrarre del tutto a siffatté influenze; il che certo non può avvenire perchè queste son condizioni senza le quali si abolirebbe la vita, tornerebbe possibile il render perpetuo il sonno. Qualora si allontanino tutte le cagioni atte a destare sensazioni e s'impedisca alla luce ed ai suoni di penetrare nella stanza ove si voglia dormire, la durata del sonno si prolunga da vantaggio ed il risvegliamento interviene più tardi del consueto. Si consegue in allora parte dell'effetto che nascerebbe dalla completa assenza dei modificatori, perchè se ne sono rimossi quelli che maggiormente eccitavano.

Quando nel sonno una sensazione aggiunge al cervello è relativamente più viva che nella veglia. Un rumore, ancorchè leggiere d' assai, se risvegli all' improvviso una persona addormentata, le rintrona per lungo tratto e gagliardamente all' orecchio. Una digestione alquanto difficile, un menomo intoppo nella circolazione, cagionano oppressione angoscia e l' incubo più molesto; dove nella veglia si sarebbero appresi appena. Allorchè il cervello riceve nel sonno una fortissima sensazione che lo renda ad un tratto capace di percepirne di altre, accade il *risvegliamento all' improvviso*. Una persona che si riscuota in tal guisa dal sonno vien compresa da vivissima emozione, il cuore le palpita con veemenza, la respirazione si accelera, l' aspetto esprime lo stupore o il terrore, si leva ed agisce senza sapere che farsi e riceve una moltitudine d' impressioni senza essere in grado di valutarne alcuna. Lo svegliarsi all' improvviso non va sempre immune da sconcerti, seguatamente nelle persone nervose, nei bambini, in quei che digeriscono tuttavia mentre loro vien rotto in cotal modo il sonno, negli afflitti da malattie infiammatorie da neuralgie da ipocondria da isterismo da mania, o pure in quelli che abbian solamente alcuna disposizione a questi diversi morbi.

Sul cominciare del sonno la facoltà contrattile de' muscoli si scema a poco a poco e, co-

me viene la sua profondità aumentando , quelli cadono in un rilasciamento gradatamente più perfetto. Ogni stazione che richiede uno sforzo un po' considerabile, riesce impossibile nell' uomo che si assonna. Ov' egli stia in piedi , le membra inferiori si piegano , la testa s' inchina sul petto e , se non vien sostenuto , cade con la persona in avanti sospinto dal peso riunito del petto del capo e dell' addome.

I muscoli che elevano la palpebra superiore sono i primi a perdere la facoltà di contrarsi ; ed , a giudicare dalla positura semipiegata che ordinariamente prendon le membra nel sonno , pare i muscoli estensori si addormentino prima dei flessori.

Quanto più profondo è il sonno , altrettanto più compiuta è la immobilità del corpo : quando , all' incontro , il cervello non è per modo assopito che sia incapace di risentire impressioni , la posizion delle membra cangia sovente nel sonno e sono più o meno in movimento. Non è raro veder taluni che dormendo eseguono atti complicati e sforzi assai grandi. Alcuni parlano ad alta voce, altri che giacciono distesi nel letto , si seggono ; e ve n' à di quelli che si levano camminano ed operano. Questi si dicono *sonnambuli*. Un giovine , secondo riferisce Salio Pietro Diverso , si levò una notte interamente addormentato , si pose i calzarette e gli sproni , poi montò sopra una finestra

e , quivi credendosi a cavallo , diè fortemente degli sproni al davanzale. Horstio racconta un fatto anche più straordinario. Un soldato , dormendo , si fa ad una finestra , ascende mercè d' una corda al sommo d' una torre , vi prende un nido di gazza coi figliolini , indi si rimette in letto e dorme fino al mattino del dì vegnente. Un italiano dell' età di trent' anni pensatore e malinconico fu una sera attentamente osservato mentre dormiva. Ei si stava con gli occhi aperti ma fisi e immobili , avea fredde le mani ed i polsi oltremodo lenti. Su la mezza notte tira all' improvviso la cortina , vestesi , scende alla scuderia e monta a cavallo. Trova chiusa la porta del cortile , la picchia con un sasso , indi mette il piede a terra , va al trucco e quivi fa tutte le mosse di un giocatore. Passa di poi in un' altra sala , suona un gravicembalo , e gettasi in ultimo vestito com' era in sul letto. Quando si facea rumore , sembrava ne fosse irritato ed accelerava il passo. Al lume d' una fiaccola che gli si poneva in faccia , non si risentiva punto , ma svegliavasi quando si faceva molto strepito o se gli solleticavano i piedi. Una giovinetta , moglie al presente di un medico della capitale , si leva tutta addormentata , si avvia verso un cammino , cade sull' angolo del marmo del cammino , si rompe molti denti e torna , senza destarsi , a rimettersi a letto. Il dimane le fu rivelato l' accidente dall' eccessiva

gonfiezza del viso e dagli acerbi dolori che vi soffriva. Un giovine soldato di giocondissima indole si divertì l'intera serata co' suoi commilitoni del simulacro di un combattimento, e poi cenò copiosamente. Dopo il primo sonno, si levava dormendo, simula con le braccia una gagliarda difesa, supera una porta e ritorna in sé tutto molle di sudore. Egli avea gli occhi aperti, ma non vedea punto; nè conservava il domani alcuna ricordanza del suo accesso. Un'altra volta prese la finestra in cambio dell'uscio e si precipitò nella strada. Poco mancò che un sinistro di simil fatta non fosse anche avvenuto al padre dell'autore di questo Manuale. Egli credendo di sentire una voce che lo chiamasse, si leva, risponde, apre la finestra e, se per ventura la madre nol tratteneva, sarebbesi gittato nella via.

Quasi tutti gli autori convengono nell'affermare che gli atti della vita di nutrizione si compiono durante il sonno con maggiore attività regolarità e forza. A me pare, all'incontro, che nulla sia men dimostrato di cotesta asserzione, e porto opinione che si potrebbe sostener vantaggiosamente il contrario.

E, nel vero, come mai le interne funzioni potranno acquistare aumento di energia nel sonno, quando cioè i sensi son muti, il corpo è immobile e sospeso il lavoro intellettuale? quando siam divenuti pressochè insensibili all'azione dei

modificatori , e quegli all' economia pertinenti , che sono sotto il potere della volontà , àno intermesso ogni loro azione ? Io non so comprendere , il confesso , come potrebbe accadere che l'assenza o lo scemamento delle cagioni acceleranti nella veglia i movimenti vitali , producessero durante il sonno effetti interamente opposti.

Nell' uomo che dorme la *chimificazione* e la *chilificazione* degli alimenti non sono , egli è il vero , interrotte ; ma sono elle più attive ? Non ostante tutto ciò che abbiassi potuto sostenere in contrario , io risguardo le digestioni che allora si effettuano per meno buone di quelle che si eseguono durante la veglia. Risulta dalla giornaliera esperienza che non avvi cosa che più rechi nocimento al lavoro digestivo , quanto il dormire dopo il pasto ed esporsi , coll' abbandonarsi allora al sonno , a tutte le angosce dell' incubo e a destarsi colla bocca pastosa e l' addome rigonfio d' aria. Ed in fatti , riflettendo al prò che reca un moderato esercizio durante la digestione , ed agli sconcerti che le vengono dalla inattività e dal riposo , io non saprei concepire quali vantaggi potesse mai il sonno arrecarle.

L' assorbimento sembra in vero acquistare nel sonno un aumento di energia : pare non potersi recare in dubbio che si corra il massimo pericolo nell' addormentarsi in luogo malsano , co-

me vicino ad una palude o in un anfiteatro anatomico ; ma , quand' anche un tal fatto si supponga veracissimo , esso dimostra soltanto che l' assorbimento si effettua con più attività dalla *superficie degl' integumenti* e non già che questa attività esista ad egual grado in tutti gli altri punti della economia. Il riflettere che i medesimi pori e gli stessi meati servono alla suddetta funzione insieme ed alla esalazione , e che questi due atti non si possono per ciò stesso adempiere a un tempo su lo stesso punto ; il considerare che nel corso del sonno le sorgenti del calore animale ne disviluppan meno e che son minori per conseguente la traspirazione e la esalazione del sudore, ne induce credere che, se l' attitudine a prendere le malattie miasmatiche sia maggiore durante il sonno , ciò non avviene perchè questo comunichi più forza all' assorbimento , ma soltanto perchè la scema alla cutanea esalazione.

La circolazione si rallenta nel corso del sonno ; e questo fatto si scorge chiaramente dalla lentezza onde si succedono le pulsazioni delle arterie. Il quale rallentamento favorisce le sanguigne congestioni e gl' impacci della circolazione, talchè nelle persone già disposte a coteste malattie il sonno può trarsi dietro i più tristi avvenimenti. Allorchè le dispnee i moti convulsivi e tutti gli altri accidenti , che indiziano una flussione sanguigna ne' pulmoni o nel cervello , non si ap-

palesano dopo il pranzo, sopravvengono per l'ordinario durante il sonno. Il cervello, più che ogni altro organo, si trova in istato di congestione in quei che dormono; e, non ostante la opinione di Blumenbach, il quale fondato sopra un fatto poco concludente, pretende il cervello abbia nel sonno meno di volume, vi à pure salde ragioni da credere che l'accumulo del sangue ne' suoi vasi, gli tolga momentaneamente la facoltà di presedere alle funzioni della vita esteriore.

II. *Del sonno considerato nelle sue conseguenze.* Il sonno è moderato quante volte non produce altro effetto che quello di ristorare i nostri organi; e sotto questo rispetto la sua influenza riesce assai giovevole alla salute. Questo punto di dottrina, peraltro, è sì volgare che tornerebbe vano il parlarne da vantaggio.

L'eccesso del sonno arreca molti sconcerti, segnatamente tutti quelli del riposo spinto all'estremo, snerva la forza de' muscoli e fa divenire pigri i sensi. I grandi dormiglioni son privi dei vantaggi che derivano dall'esercizio, le loro funzioni si adempiono lentamente, sono disordinate le digestioni ed eglino acquistano una grassezza che può giugnere alla più disagiata obesità. Le facoltà intellettuali perdono in essi gran parte della loro forza, la memoria s'infacchisce, vien meno l'immaginazione e lo spirito cade in una specie di stupidità; e ciò



non solamente perchè le funzioni dell' intelletto non sono abbastanza esercitate , ma eziandio perchè il sonno assai protratto e frequente mantiene nel cervello uno stato abituale di congestione. Ond' è che dall' abuso del sonno risultano tuttigli sconcerti dell' abuso del riposo, oltre quelli che accompagnano la sua particolare influenza , la quale tende continuo a mantenere uno stato di flussione sanguigna in tutti gli organi e massime nel cervello.

*Regole d' Igiene  
relative al Sonno ed alla Veglia.*

Queste regole sono applicabili 1°. al tempo che si deve a vicenda concedere al sonno ed alla veglia , ed alle ore che voglionsi loro assegnare ; 2.° alla posizione che prender conviene per darsi al sonno ; 3.° a' corpi sopra i quali bisogna giacere per gustarlo ; 4.° alle cagioni che posson fare che il sonno non sia riparatore , o che il rendano dannoso alla salute.

*A. Regole relative al tempo che si deve a vicenda concedere al sonno ed alla veglia , ed alle ore che voglionsi loro assegnare.* Il sonno , in egual guisa della riparazione nutritiva , è una condizione della vita , e dipende ancora fino a un certo punto dalla volontà ; ma si per quello come per questa la natura

non à voluto rimettersene al senno degli uomini, perocchè da un canto à loro imposto la fame e la sete affinchè non si potessero sottrarre agli obblighi che prescrive la riparazione, e dall' altro il bisogno del sonno acciocchè non vi si potessero rifiutare.

Egli è in nostro potere il resistere fino a' un dato punto al sonno, regolarne il ritorno e provocarlo anche e produrlo in diversi modi. Or qual uso far dobbiamo di queste varie facoltà?

Il resistere ad un bisogno che leggermente ne sollecita al sonno, arreca ben lievi inconvenienti, ed in taluni incontri giova anche farlo per utilità della salute. Ma è precetto fondamentale della scienza alla quale questo libro è dedicato di *non mai ostinarsi a vegliare quando il bisogno di dormire si fa sentir possentemente*. Siffatta resistenza mentre non può in niuna congiuntura apportar vantaggio, tirasi dietro sovente i più funesti effetti, come pertinaci cefalalgie, gravissime malattie cerebrali, e tutti gli sconcerti infine per noi descritti, ragionando del vegliare eccessivo.

Nel caso che il corpo sia stanco, come spessissimo occorre, e i sensi sieno irritati e si soffrano tutti gli effetti di una veglia assai prolungata senza che ne venga pertanto il sonno, si dovrà egli far di provocarlo? La risposta a siffatta quistione non può esser che relativa, e dipende dai mezzi che altri si propone di adoperare per indurre il sonno.

Si può conciliare il sonno con l'adagiare il corpo in tal posizione che, a mantenersi, non abbia da fare alcuno sforzo, e col rimuovere da lui tutti gli agenti ed i modificatori capaci di fare un'impressione qualunque grata o dispiacevole su i sensi (\*). Cotesti mezzi di promuovere il sonno non arrecano sconcerto veruno e vogliono adoperare; perocchè se non si pervenisse la loro mercè allo scopo che alcuno si prefigge, si conseguirebbero almeno i vantaggi che derivano dal riposo.

Il sonno può ancora provocarsi mediante varie *ingesta*, i narcotici e le bevande spiritose. Ma siffatti agenti conviene adoperarli con molto riguardo, giacchè mettono la organizzazione e, segnatamente il cervello, in uno stato che di molto somiglia alla malattia. Essi per primo non inducono costantemente il sonno (\*\*) e poi

(\*) A conciliare il sonno importa soprattutto la serenità dell'animo insieme ad una certa stanchezza del corpo. La stanchezza unita alla sicurezza dorme su la nuda paglia un sonno più dolce e profondo che non l'inoperosità viziosa su le morbide piume. La fatica è il guanciale dell'operaio. (Bourdon).

(\*\*) Poca quantità di caffè induce spesso l'insonnio, molta, il sopore e talvolta il delirio. Producon lo stesso il vino ed i liquori. Al sonno provocato da simile abuso succede quasi sempre un giorno di febbre o di mal essere. Debolissima dose di oppio assopisce i sensi ed i dolori, molta quantità di esso cagiona la

se mai lo promuovono, riesce rare volte riparatore. In fatti cagionano essi mentre si dorme una eccitazione e spesso una molestia universale, la quale fa che il sonno non sia profondo, lo rende agitato penoso e, per sogni vaghi e confusi, irrequieto. Il sonno che si concilia in tal modo, si accompagna più che ogn' altro a congestione cerebrale, la quale in taluni può convertirsi in apoplezia. Non si cerchi mai di richiamare il sonno per forza di bevande alcooliche, poichè mal sicuro è il loro effetto e troppo gagliardo l' eccitamento che ne deriva. In quanto ai narcotici e particolarmente all' oppio, vi à de' casi nei quali se ne può far uso a moderate dosi per vincere la difficoltà di dormire; ma ciò si vuol fare solamente, quando sono stati adoperati tutti gli altri spedienti e la persona cui si voglia siffatta droga amministrare non sia pletorica di molto. Bisogna cominciare da picciolissime dosi ed ingegnarsi di giugnere tentoni a produrre l' effetto desiderato con la quantità di oppio che si possa minore, ed è bene in ultimo, intermetterne l' uso tosto che si crede poterne far senza.

---

ebbrezza, la vigilia, il delirio. Tal cosa che addormenta il mattino, provoca non di rado l' insonnio la sera: per esempio, la colezione invita spesso al sonno, e lo distorna lá cena. (Bourdon, *Hygiène médicale et morale*).

L'abitudine esercita la più grande influenza sul sonno; essa può determinare le ore in che si fa sentire il bisogno di quello e le ore nelle quali accaderà il risvegliamento. Di qui si scorre che, mercè dell'abitudine, riesce possibile il concedersi più o meno sonno, conforme si creda conveniente, e schivare così gli sconcerti che derivano e dalle vigilie molto prolungate e dall'eccesso del sonno.

Una moltitudine di circostanze, la età, il sesso, la costituzione, le abitudini, contribuiscono a far differenziare la durata del sonno. In generale, quanto è più giovine e debole un soggetto tanto più dorme e profondamente; ma col crescer delle forze e degli anni il sonno più breve diviene e più leggiero. Nella età virile l'uomo dorme men che l'adulto, ed il sonno del vecchio è più corto di quello di entrambi. Le femmine dormono generalmente più dei maschi, e si è notato che gl'individui i quali per temperamento a quelle si rassomigliano, come i soggetti linfatici, hanno per l'ordinario molta propensione al sonno. La quale è forte altresì ne' soggetti pletorici, in quei segnatamente che han capo grosso collo corto e larghe spalle, in quelli infine aventi i caratteri della costituzione detta apoplettica. Or vediamo se eglino valer possano di fondamento a determinare il tempo che vuolsi concedere al sonno.

Le indicazioni più certe son quelle che si trag-

gono dalle età ; perciò si può concedere a' fanciulli ed ai vecchi sonno più lungo che agli adulti. Dorma il bambino quanto ne richiede il bisogno ; otto a dieci ore sono bastevoli nella gioventù , nell' età adulta sei fino ad otto , e nella vecchiezza da ultimo non sono gran fatto otto , dieci e perfino dodici ore. Ai pletorici, non ostante la maggior disposizione ch' essi hanno al sonno , non se ne deve al più permettere che quanto se ne concede alla persona della medesima età. Fa mestieri finalmente che quegli , i quali per mollezza di costituzione o debolezza di muscoli , hanno maggiore inclinazione al sonno , vi si diano con sommo riguardo , altramente verranno privi de' vantaggi per loro grandissimi del moderato esercizio.

Avendo già discorso gli sconcerti che derivano dal fare della notte giorno e del giorno notte , ( ved. pag. 77, vol. 1. ), io qui mi limiterò a far solo breve parola del *dormire di meriggiana*. Nelle contrade assai calde il meriggiare è indispensabile per la impossibilità di lavorare nel cuore del giorno e per la somma stanchezza che viene dall' eccessivo calore ; ne' nostri climi temperati si può solo permettere negli ardori della canicola a quei che dann' opera a penosi lavori ; da questo caso in fuori , è bene che ognuno se ne astenga , poichè quel giacersi di meriggiana rende pigri i sensi e induce gravezza ed una sensazione di amarezza nella boc-

ca che continuano per tutto il resto della giornata.

B. *Regole relative alla posizione da prendere per darsi al sonno.* Questa posizione vuol esser tale che non richieda a mantenersi alcuno sforzo muscolare. Lo star seduto col dorso e il capo appoggiati a un corpo solido o, ancor meglio, il giacere orizzontalmente sono le sole posizioni nelle quali si può gustare il sonno. La posizione da prendere nel letto ed il sapere se convien dormire sul lato dritto o sinistro àn molto occupato gl'igienisti; siffatte questioni, peraltro, a me sembrano oziose: ed in vero, siccome ogni positura che si oppone al libero esercizio delle funzioni arreca sempre qualche disagio, il solo consiglio che, secondo me, in tal caso vuol darsi è di prendere la posizione nella quale si trovi meglio e di cangiarla ogni volta che se ne senta il bisogno. Solamente inculcherò alle persone disposte alle congestioni cerebrali di starsene in letto col capo alquanto elevato.

C. *Regole relative ai corpi sopra i quali conviene adagiarsi per gustare il sonno.* I letti assai duri giovan poco a riparare le forze, e spesso invece cagionano stanchezza. Quei molto soffici, sendo nel tempo stesso caldissimi, arrecano tutti gl'inconvenienti che derivano dalle vestimenta troppo calde. Son essi oltremodo incomodi nei calori estivi e, come tutte le cure, mercè delle quali si toglie il corpo alle

sensazioni , contribuiscono ad esaltare all'estremo la sensibilità e sollecitano infine il concupiscevole appetito. Perciò si voglion proibire a coloro che si abbandonano all' onanismo , alle persone soggette alle notturne polluzioni , ed a quelle che per ragion di salute o per qualunque altra cagione non si posson dare agli amorosi diletti. Il *pagliericcio* ed il *materasso di crine* , siccome son composti di materie poco atte a riscaldarsi , è bene che formino i componenti se non unici , almeno principali , del letto , nella stagione estiva. Il *materasso* e , segnatamente il *letto di piume* , sendo molto più caldi del pagliericcio e del materasso di crine debbon principalmente comporre il letto , nell' inverno. Fa mestieri non pertanto schivare di prender l'abitudine di coricarsi immediatamente sopra un letto di piume , primieramente perchè il piano che presenta al corpo , essendo per la morbidezza soggetto in ogn' istante a variare , il corpo è spesso obbligato a cangiar di sito , e poi perchè le piume si accalorano assai prestamente. Le *lenzuola* si voglion rinnovare allo spesso. Quelle di tela son da preferirsi nella state; tornan meglio quelle di cotone nella stagione invernale. Le *coltri* troppo fitte anno l'inconveniente di esser molto calde a un tempo e di caricare il corpo di un peso che gli reca molestia. I *coltroncini di peluria di certi uccelli del settentrione* molto caldi in uno e leggieri tor-



nano sommamente giovevoli ai deboli ed ai malaticci.

*D. Regole relative alle cagioni che possono impedire che il sonno riesca riparatore, o il rendono dannoso alla salute.* Si procuri durante il sonno di non ritener mai ligature intorno alle membra, come le ligacce, e specialmente attorno al collo, come le cravatte; giacchè potrebbero esse accrescere la disposizione che allora esiste alle congestioni e per fino indurle. Una cravatta rimasta a caso o a bella posta à cagionato non rare volte l'apoplessia, e nelle congiunture meno pericolose è stata spesso cagione di sogni assai travagliosi. Egli è bene di non andar mai a letto immediatamente dopo il pasto, massime se sia stato copioso; perocchè allora mal si compie la digestione, e tende ad accrescere gl'impacci della circolazione e per conseguente a produrre sogni molesti e congestioni più o meno gravi. Non si ponga in dimenticanza che pericolosissimo riesce il dormire ne' luoghi dove l'aere per malefiche emanazioni è viziato ( ved. pag. 261. vol. 1.<sup>o</sup> ), e di non lasciar mai nella stanza ove si voglia dormire fiori od altro che mandi molto odore ( ved. pag. 227, vol. 1.<sup>o</sup> ). A ragione vengon biasimate le alcove, nelle quali l'ambiente da tutte le bande imprigionato si altera ed accalora, senza che si possa rinnovare. Le camere da letto sieno spaziose abbastanza ed ariose, e la notte

non vi si rimangano mai le finestre aperte. La luce lo strepito e , da ultimo , tutto che tende a turbare il sonno ed a cagionare sogni più o meno spiacevoli , vuolsi allontanare dalle stanze ove si vuol dormire.



## PARTE SECONDA.

## DELL' UOMO,

CONSIDERATO IN RELAZIONE CON LE INFLUENZE  
ALLE QUALI È SOTTOMESSO.



Tutti gli uomini, qualunque ne sieno la età il sesso le abitudini le professioni e il clima che abitano, si compongono de' medesimi organi e presentano le stesse funzioni. Ciò non ostante, si veggono tra essi infinite differenze, che tutte nascono dal modo onde li modificano le influenze alle quali soggiacciono. Una sola di queste influenze può commuovere la organizzazione or in una guisa ed ora in un'altra, non già perchè cessi di esser la medesima, ma solo perchè gli organi, secondo gl'individui, sono diversamente *modificabili*. Ciò che ad uno reca piacere, desta dolore ad un altro; quel che rinvigorisce la salute di questo, a quello la infiacchisce; ed un agente che messo in relazione con una persona non avrà prodotto niun effetto, potrà cagionare in un'altra istantaneamente la morte.

Coteste differenze meritano la massima attenzione dell'igienista, perocchè ne arrecano esse d'innumerabili nel modo di vivere degl'individui. In fatti, chiaro si scorge che, se l'uno cercar deve quello che l'altro à da schivare, rileva grandemente stabilire in che mai consistano cotali differenze, illustrare i mezzi per riconoscerle, e indicare le rispettive regole di conservazione. Ad esporre questi fatti e questi precetti è dedicata la seconda parte del presente Manuale.

Le differenze che presentan gli uomini in rispetto alle modificazioni che loro imprimono le diverse influenze che li circondano o in essi han sede, si possono in quattro classi distribuire: 1.° differenze che si posson ritrovare in persone della medesima età e del medesimo sesso, e però indipendenti dall'uno e dall'altra. A così fatte differenze si sono infino ad ora dati i nomi assai mal definiti di *temperamento* di *costituzione* e di *idiosincrasia*. 2.° Differenze risultanti dalle abitudini, vale a dire dalla prolungata esposizione di un individuo ad una medesima influenza, o pure dalla privazione, per un certo tempo, di quella. 3.° Differenze fra persone di vario sesso. 4.° Differenze fra soggetti di diversa età.

## CAPITOLO PRIMO.

*Dei Temperamenti e delle Regole d'igiene  
ad essi relative.*

La dottrina dei temperamenti vuol essere interamente rifatta, nè infino ad ora si è di molto avanzata da quel che era ai tempi di Galeno; perocchè, salvo poche particolarità aggiunte ed alcune viete idee e sbandite, il fondo è tuttavia lo stesso. La cagione di questo difetto di avanzamento nasce dal metodo tenuto o piuttosto dalla mancanza di ogni metodo nel distribuire i temperamenti. Si diè principio al ripartire, prima di bene esaminare l'oggetto che si dovea dividere e la regola da tenersi per ciò recare ad effetto.

Il vocabolo Temperamento, *temperamentum*, esprime innanzi tratto un'idea di *modificazione* ed, applicato all'organizzazione, indica la relazione che passa fra questa e le influenze che tendono di continuo a *modificarla*. Or siccome risulta dalla osservazione che l'azione di coteste influenze si diversifica secondo gl'individui, attesochè gli organi sono in ciascuno di essi più o meno e diversamente *modificabili*; perciò mi è avviso che la voce temperamento si debba applicare alla *modificabilità*, (mi si perdoni questa espressione) del corpo umano. Le differenze

che presenta l'organizzazione per rispetto alle modificazioni ond'è capace, si possono in tre classi ordinare: 1.<sup>o</sup> *Differenze che provengono dalla forza delle modificazioni e dalla loro regolarità.* In fatti un agente produce effetti assai più notabili in tali individui che in tali altri: taluni uomini risentono appena l'influenza delle più possenti cagioni, dove altri si commuovono oltremodo alle più deboli influenze. L'osservazione di questa maniera di fatti ha suggerito a Recamier la divisione delle costituzioni in *attive, passive, atassiche e refrattarie*, la quale è per certo uno dei più felici trovati del suo autore (1). 2.<sup>o</sup> *Differenze che presenta un medesimo sistema di organi o un organo qualunque ne' vari individui.* Lo studio di cotali differenze consisterebbe a prendere ciascuno apparecchio organico o ciascun organo in particolare, e poi ad investigare il modo onde si comportano sotto l'azione dei modificatori. Cosiffatto studio riuscirebbe molto importante ed apparterrebbe essenzialmente all'Igiene, e somministrerebbe inoltre i dati più preziosi alla terapeutica. Assai mi duole di non potere, a cagione dei limiti che mi prescrive la natura di quest'opera, presentare qui il lavoro che è fatto a tal uopo. In esso ogni organo, ogni si-

---

(1) Vedi per questa divisione il Manuale di Clinica medica di Martinet, pag. 42 -- A.

stema di organi si trova esaminato nella tendenza che à di essere ora in una guisa ora in un'altra modificato dalle influenze tanto esteriori che interne, e dopo espongo le indicazioni igieniche e le regole di conservazione concernenti queste diverse disposizioni. Un giorno darò forse in luce un tal lavoro, allora più maturo, più perfetto, e perciò più degno di essere al pubblico presentato. 3.<sup>o</sup> *Differenze relative alla tendenza che àn sempre certi organi, o sistemi di organi ad esser modificati più volentieri che gli altri.* Queste differenze vengono per l'ordinario designate sotto i nomi di *prevalenze organiche*, alle quali si è adattata più specialmente la voce temperamento. Si domanda temperamento *nervoso*, quello in cui l'apparecchio cerebro-spinale risente le influenze più agevolmente di ogu' altro; *sanguigno*, quello in che l'apparecchio circolatorio, sendo sviluppatissimo, tiene il primato; *linfatico*, quello stato dell'organizzazione nel quale i vasi ed i gangli linfatici godono molta importanza e volume, e di leggieri infermano. Si dà in ultimo il nome di *bilioso* a quel temperamento in che l'apparecchio digestivo e per conseguente l'organo separatore della bile è fra tutti il più esposto all'azione degli agenti esteriori. Sotto quest'ultimo punto di veduta verranno qui contemplate le organiche differenze. Or toccheremo brevemente i caratteri de' diversi tempera-

menti che abbiamo di sopra cennati ed i precetti relativi alla conservazione degl' individui che ne sono dotati,

*Temperamento nervoso.*

A. Questo temperamento si rende osservabile per un' estrema sensibilità. L' individuo ch' è dotato sente oltremodo; non vi à per lui deboli influenze, ed all' azione di ogni agente, qual che si sia, i suoi organi si riscuotono vivamente. Un colpo, un soffregamento, il solo contatto di un corpo la temperatura del quale differisca notabilmente dalla sua, gli desta dolore o almeno la più viva molestia; laddove altri individui non gli avrebbero che appena risentiti. Ne' soggetti nervosi si succedon continuo le passioni e le sensazioni, e si può dire che coloro che sono in estremo grado nervosi, non rimangono quasi mai senza provarne; e spesso si veggono cangiare di colore le venti volte in un minuto. Ma per quanto son violente le loro passioni altrettanto n' è breve la durata. La volontà, come i loro sensi, è mobile: son presi sovente da capricci; i loro desiderî, comechè spesso gli uni agli altri opposti, si suppliscono incessantemente e si cancellano con incredibile rapidità; ed eglino provan sempre, salvo quando sonnecchiano, un qualche piacere o dolore. Or come potrebbe mai la salute resistere a così



perenni commozioni? E però la maggior parte delle persone che senton molto sono deboli e cagionevoli. Osservate quelle sensibili donne che popolano gli spettacoli i balli i ritrovi, elle sono ognora inferme, ma inferme del loro temperamento. Bisogna nondimeno guardarsi di non prendere in esse a misura del male la maniera onde lo sentouo o lo esprimono, poichè in quelle tutto è esagerato, ed a farsi una giusta idea dello stato dei loro organi, si vogliono col pensiero menomare le sensazioni ch' elle dicon di soffrirvi.

Questo temperamento è per l'ordinario acquisito. Spesseggia nelle città, raro s' incontra nelle campagne. La sollecitudine, onde i cittadini intendono a procacciarsi sensazioni o a procurarle fin dalla più tenera età a' loro figliuoli giunge alla perfine ad esaltare in essi la facoltà di sentire. Non vi à cosa più idonea a disviluppare il temperamento nervoso, quanto l'ozio, il frequentare i ritrovi gli spettacoli ed i balli; la riunione di tutti gli agi della vita, le conversazioni licenziose, le letture oscene e di romanzi, l'uso abituale di cibi di ricercato sapore di liquori fermentati e simili, e la cura da ultimo che si pone a schivare tutto quel che potrebbe destare sgradevoli sensazioni ed a ricercare tutto che ne produce di grate. Il temperamento nervoso à taluni attributi fisici a' quali di leggieri si riconosce; perciocchè quelli che

ne son dotati àn magra la persona e poco muscolosa, mancano di fisica robustezza, con gran facilità si stancano e, fra tutti i colori che presentano i loro capelli, il biondo si vede più di raro.

Le malattie alle quali vanno per lo più soggetti i nervosi son quelle conosciute sotto il nome di vesanie, vapori, epilessia, isterismo, ipocondria, catalessia, coréa, mania e va discorrendo.

*D. Regole d'igiene relative al temperamento nervoso.* Queste regole si riferiscon tutte alle due seguenti indicazioni: 1.º rimuovere da quei che sono dotati di questo temperamento tutte le influenze che possono accrescerne la sensibilità; 2.º soggettarli alle influenze che producono un effetto opposto.

Non si convengono in generale ai nervosi le contrade fredde e l'aria vivissima delle montagne. Eglino son più che gli altri sensibili all'avvicinarsi delle tempeste; e però in que' momenti debbonsi riguardare da tutto ciò che potrebbe aumentare il sentimento d'irritazione e d'inquietudine che soffrono, e starsene placidamente in riposo. I bagni freschi spesso ripetuti, presi soprattutto nell'acqua corrente, tornan proficui alle persone nervose; e loro giovano parimente i bagni caldi, purchè a questi susseguano i freddi lavamenti o il bagno freddo (ved. pag. 278 e 288 vol. 1.º), ma danneggiano ad esse sommamente i bagni freddi (ved. pag. 274

e 237 vol. 1.<sup>o</sup>). In quanto al bagno tepido, ove l'irritazione nervosa sia forte, esso la calma, ma se troppo di frequente si ripeta, rende i nervosi vie più sensibili alle esterne impressioni.

I cibi che meglio si affanno alle persone nervose sono i così detti addolcitivi (ved. pag. 436 vol. 1.<sup>o</sup>) I rinfrescanti essendo per lo più acidi loro si convengon meno. I tonici soglion recare giovamento quando non istimolano di molto (ved. pag. 437, vol. 1.<sup>o</sup>). Per quel che concerne gli alimenti eccitanti, egli è bene rigettarli sempre dalla regola del vivere dei soggetti che già sono o inchinano a divenire nervosi. Quel che dico dei cibi eccitanti si può bene applicare ai vini molto spiritosi ai liquori forti al caffè ed in genere a tutte le bevande stimolanti.

Gli uomini che dann' opera assidua ai lavori mentali sono in generale di estrema sensibilità dotati; il che dipende dallo stato di attività nel quale i loro sensi, interrogati ad ogn' istante, sono continuamente intesi, e soprattutto dalle vigilie prolungate e dal difetto di esercizio. Non tornerà dunque inopportuno il consigliar loro di avvicendare le occupazioni della mente con le passeggiate, di andare spesso a diporto in campagna, di esercitarsi finalmente e di non ispingere tropp' oltre i loro studi.

Gl' individui nervosi, avidi di emozioni, ne vanno ognora in cerca, ed ancorchè non le cercassero ne proverebbero anche di continuo. Ad

essi peraltro si converrebbe fuggirle, ed i circostanti dovrebbero costantemente ingegnarsi a scansarli da quelle. Tutto che commuove i sensi, lo stesso piacere, torna loro nocivo. Un odore alquanto forte desta in essi cefalagia o moti convulsivi; la musica gli agita profondamente, gli rapisce o fa loro versare deliziose lagrime o gli prepara infiniti mali. Non mi farò qui a ripetere quel che altrove ò divisato, ragionando dell' influenza morale e sensitiva dei suoni ( ved. pag. 102. vol. 1.º ), ove riportandosi potrà il lettore applicare i precetti dati in rispetto alla musica a tutto ciò che produce emozioni soverchiamente vive. Sappia pertanto che i nervosi non debbono indistintamente schivare ogni sorta di sensazioni, dappoi- chè la perfetta assenza delle influenze che esercitano un' azione sulla sensibilità, anzichè menomarla, la esaltano. Quando l'occhio è stato lunga pezza privo della luce, così mal ne soffre la impressione, da patirne talvolta dolore ( ved. pag. 69. vol. 1.º ), e l'istesso accade dei suoni relativamente all' organo dell' udito. Ond' è che i soggetti nervosi han solamente a fuggire tutto ciò che stimola di soverchio, e procurare di ridurre per via di sensazioni progressivamente meno forti la sensibilità a quel giusto punto che non tornasse penosa a que' che ne sono in sommo grado forniti.

Si è in tutt' i tempi osservato che la sensibilità e la forza muscolare son quasi sempre in ra-

gione inversa ; che gli uomini robusti e atletici han di raro grande sensibilità, ed i nervosi all'incontro son gracili per l' ordinario e poco gagliardi. Si è pure notato che tutte le cagioni tendenti ad imprimere ne' sensi maggior vivacità esercitano un effetto opposto sui muscoli, ed al contrario. Questa doppia osservazione conduce alla più preziosa delle regole igieniche concernenti il temperamento nervoso , vale a dire che quegli il quale francar si voglia dall' eccessiva sensibilità, convien che agisca si muova e faccia insomma esercizio; scelga , ancorchè la sua fortuna non lo esiga , una occupazione , una professione fra quelle che richieggono un lavoro muscolare considerabile abbastanza. Un celebre medico del passato secolo prescriveva alle donne vaporesche, che gli domandavan consiglio, di spazzare le loro camere , e giungeva in tal modo a guarirle. Quante persone non veggiamo che acquistan tutto giorno una sensibilità , sorgente ad esse inesausta di soffrimenti di ogni maniera quando , arricchite o date alla solitudine, elle rinunziano al moto ! Non si resti mai dall' intuonar loro nell'orecchio che la vita oziosa è piena d'inconvenienti per quei specialmente che buona parte della vita han dedicata al lavoro.

*Temperamento Linfatico.*

A. Il modo di sentire dei soggetti linfatici è totalmente diverso da quel dei nervosi. I primi scarseggiano di ciò che i secondi han di soverchio, e quanto le sensazioni son vive in questi altrettanto in quelli sono ottuse. Non dirò che i linfatici conducan la vita in perfetta indifferenza, poichè questo torna impossibile; ma a siffatto stato si avvicinano non poco. Essi son come intormentiti all'azione degli agenti fisici, talchè di loro si può ben dire, che scorticandoli si solletichino. Debolissime sono le loro impressioni morali; provano emozioni, di rado passioni; han l'indole dolce, i moti lenti; inclinano alla pigrizia e non trovan diletto che nel riposo. Non si vuol pertanto argomentare dalla poca impressionabilità de' lor sensi la nullità o debolezza delle facoltà mentali, ma si dee solamente inferire esser queste di un carattere particolare. Montaigne, l'indifferente Montaigne non era per vero un uomo volgare, e pure si cita come uno di coloro che valer possono di tipo al temperamento linfatico. Se la imparziale ragione vuole infatti in alcuna parte aver sede, deve in quell'uomo specialmente annidarsi che, inaccessibile alle passioni, vive al coperto dalle emozioni le quali soglion travolgere il giudizio altrui. I linfatici in generale han biondi i capelli, azzurri gli occhi,

bianca e fina la pelle, tumide le labbra, grosse le articolazioni, e carni molli pastose cariche di pinguedine o rigonfie piuttosto di umori bianchi. Essi van soggetti, soprattutto nell'età giovanile, agl' intasamenti glandulari ed a tutte le malattie che s'indicano col nome di scrofole e di rachitide, e si riferiscono al sistema linfatico; ma conforme essi avanzan negli anni questi caratteri fisici divengono men pronunziati, si dileguano, ed i soggetti linfatici non si rendono per altro osservabili che per la scarsa loro sensibilità.

Il temperamento linfatico al pari degli altri può sotto talune influenze acquistarsi. Si vede esso fra intere popolazioni spesseggiare ed è, se posso così esprimermi, endemico ne' paesi freddi bassi umidi e paludosi. In Olanda e in molte altre contrade del settentrione sorton questo temperamento la maggior parte di coloro che vi abitano.

B. Tutte le regole di conservazione alle quali i soggetti linfatici si debbono attenere, risultano dalle due seguenti indicazioni: 1.<sup>a</sup> schivare tutto ciò che può snervare: 2.<sup>a</sup> ricercare le influenze che producono un contrario effetto.

Non avvi cosa che più torni nocevole alle persone di temperamento linfatico, più capace di presto ingenerarlo ne' fauciulli non meno che negli adolescenti e di fomentar le malattie che ne dipendono, quanto l'abitar siti bassi umidi ed acquinosi, ove

l'acre è pregno di malefiche emanazioni : le strade strette ed oscure come ne son molte in alcuni quartieri di Parigi: i piani a terreno umidi e nitrosi massimamente quelli posti sotto al livello del suolo, ed a più ragione le cave : e da ultimo tutt' i luoghi ove sia umido oscurità ed aria stagnante. Si vuol consigliare a' linfatici ed a quei minacciati da scrofole di fermare il loro soggiorno in siti elevati, ove l'acre è vivo a un tempo e secco, ed in paesi che spesso riscalda il raggio benefico del sole. E se volessero scegliere contrade fredde, dovrebbero farlo sol quando l' altezza di queste sopra il livello dei mari e delle vallate le mettesse al sicuro dalle nebbie e da tutte le emanazioni che da quelli si elevano.

I bagni tiepidi recano ai linfatici soverchio indebolimento; ma i freschi di acqua corrente e i bagni caldi tornan loro proficui , soprattutto quando a quest' ultimi si fan succedere spruzzamenti freddi o un bagno fresco, come abbiamo altrove indicato (ved. pag 278 e 191. vol. 1.<sup>o</sup>). Ai linfatici si convien il vestir leggiero, e possono loro giovare le fregagioni secche; da ultimo ad essi più che ad ogni altro importa di schivare qualunque agente, sieno vestimenta o viziose attitudini, che tendesse a far deviare dalla loro natural direzione le ossa.

» Le cagioni che più favoriscono, dice Tournelle, o rinforzano la costituzion pituitosa sono l' abuso dei cibi freddi ed umidi, dei farina-



cei, di quei soprattutto che non sono fermentati, delle sostanze grasse flatuose e di tarda digestione; il frequente uso de' pesci e de' latticini; i disordini nella regola del vivere, l'eccesso delle bevande acquose e simili ». Enumerare gli alimenti e le bevande che non si convengono ai soggetti linfatici, non è lo stesso che additar quelli che debbon eglino preferire? Ad essi più che a quelli dotati di diverso temperamento è mestieri di cibi tonici; e meno di quelli hanno a temere le *ingesta* eccitanti. La dieta animale, le carni di animali adulti, la carne muscolare arrostita o stracotta, i brodi animali tutti, gli alimenti che sonosi descritti come nutrienti e tonici ( ved. pag. 437, 497, 498. vol. 1.º ) il vino la birra i buoni sidri e simili, debbon formare la base del loro nutrimento. Si avverta bene che io non dico che il loro vitto si abbia a comporre esclusivamente di tutte queste sostanze, poichè detterei un precetto contrario a quelli altrove pronunziati ( ved. pag. 495, vol. 1.º ). Le *ingesta* ora indicate e quelle che hanno proprietà conformi sono qui solamente indicate, come le più convenienti alle persone linfatiche e le più acconce ad impedire o a debellare la diatesi scrofolosa, e da ultimo come quelle che debbon sempre dominare nella regola della vita d'individui così fatti.

Tornerebbe vano il dire di quanta importanza sia il combattere la propensione che hanno i

linfatici all' ozio o almeno alla vita sedentaria. Il movimento e l' esercizio sono per essi influenze sommamente indispensabili. I genitori ai quali è cara la salute de' figliuoli si guardin bene di collocarli in istituti ov' è negletta o dispreziata la fisica educazione ; ove i fanciulli destinati un giorno a dare opera ad utili lavori, vi sono allevati come se avessero a menar vita claustrale: li pongano eglino là dove, invece di pratiche futili ed inette, si fanno esercizi salutarî ; li mettano, se loro sarà possibile, in que' luoghi specialmente, in cui la ginnastica ridotta ad arte faccia avvanzar l' educazione del corpo egualmente con quella del cuore e dello spirito. La scelta di uno stato non è certo indifferente allo avvenire dei giovini, e merita soprattutto seria attenzione nei linfatici e ne' disposti a divenire scrofolosi. Si procuri di dar loro una professione che dal mattino alla sera non li confinasse in una camera poco ariosa ed oscura, che non gli forzasse a fare della notte giorno e ad un parziale esercizio e debolissimo. Bisogna che i giovini linfatici si sveglino pertempo e vadano a letto alquanto tardi, perocchè il sonno soverchiamente lungo gl' indebolirebbe e produrrebbe in essi gli effetti che derivano dalla inazione.

I lavori dello spirito esercitano su i soggetti linfatici un' indiretta influenza e loro danneggian solamente quando gl' impediscono d' eserci-

tarsi. Un po' di amore, la gioia e tutte le passioni vive e gaie inducono su gli organi dei linfatici uno stimolo che loro può tornare giovole. Le emozioni e le passioni siccome sono in essi generalmente deboli si voglion poco temere, ma bisogna escluderne quelle che si dicon debilitanti, come la noia il disgusto la pusillanimità la tristezza e simili, passioni che per buona sorte non soglion mettere in essi che deboli radici.

I linfatici abusan di raro degli organi della riproduzione. Il senso genitale si risveglia in essi ben tardi e non à mai grande energia. Può nondimeno acquistar per accidente un' importanza, un' attività di tanto più pericolosa, in quanto non vi partecipa il rimanente dell' organizzazione. Gli eccessi dell' onanismo e del concubito riescon funesti ai linfatici, giacchè presto gl' infiacchiscono, e provocano od affrettano lo svolgersi de' mali scrofolosi, della carie del corpo delle vertebre, delle malattie dell' articolazione cosso-femorale ed altre, e producono nelle donne profuse leucorree le quali contribuiscon grandemente alla debolezza dell' universale.

### *Temperamento sanguigno.*

A. Colui che sorte un temperamento sanguigno sente più dell' individuo linfatico e meno del nervoso, supera entrambi di attività e di

fisica energia ed à passioni violente ma passeggera. L' amore la collera il furore in lui giungono le più volte allo estremo, ma si dileguano con la medesima facilità onde nacquero. I sanguigni sono per l' ordinario vivaci leggieri incostanti buoni generosi ed anzichè vizî ànno difetti. Siccome vanno essi soggetti alle più eccessive passioni si trasportano talora fino a commettere de' delitti; ma passioni così fatte essendo in generale poco durevoli, essi presentan di raro l' odioso spettacolo di un' estrema depravazione.

I sanguigni si rendono sopra ogni altra cosa osservabili per l' energia della circolazione sanguigna e di tutte le funzioni che ne dipendono e per la copia e dovizia del sangue. I loro polsi sono pieni vibranti sviluppati e talvolta rari; le labbra vermiglie; la pelle, se non bianca al par di quella de' linfatici nè bruna come la cute de' biliosi, è però tinta leggermente di roseo dal sangue che la irrorà. Ogni cagione capace di destare sanguigne congestioni, infiammamenti, emorragie, esercita somma influenza su la sanità de' sanguigni. Son essi fin dalla giovinezza soggetti alle epitassi; nelle donne la mestruazione si mostra precoce ed abbondevole; questo temperamento infine si tiene per la più possente predisposizione alle infiammazioni e loro comunica tale acutezza da richieder prontamente i più efficaci sussidi dell' arte.

Oltre agli esterni contrassegni ora divisati, i sanguigni hanno per lo più i capelli castagni non molto grossi nè troppo sottili, azzurri o bruni gli occhi, animata la fisionomia, la statura alta, dolci le sembianze quantunque assai pronunziate, picciole le giunture e molta forza muscolare. Il temperamento, che si dimanda *atletico* o *muscolare* a cagione della grossezza e forza de' muscoli in coloro che ne son dotati, à col temperamento sanguigno le più strette relazioni. Fra gli uomini che si citano aver sortito al sommo grado il temperamento sanguigno, si noverano Marcantonio, il maresciallo duca di Richelieu, Enrico IV, Luigi XIV, Regnard e Mirabeau.

Questo temperamento può come gli altri acquistarsi. Il soggiornare in luoghi secchi ed elevati, il menare vita attivissima, il respirare gli effluvi che si strigano da carni non fermentate, una regola di vita molto nutritiva e corroborante, il soverchio uso del vino de' liquori forti e simili cose, son le cagioni più acconce ad ingenerarlo.

B. I sanguigni sogliono esser indisposti, o presi da stordimento ne' tempi procellosi; allora il capo loro si aggrava, la faccia si gonfia, i polsi son pieni vibranti frequenti o radi; e simili sconcerti soffrono altresì se l'aria è troppo calda o si trovino in una stanza molto riscaldata o in una sala ove sia molta gente. Egli

è chiaro che in tal caso vi abbia un intoppo nella circolazione del sangue e il cervello soprattutto si ritrovi in un vero stato di flussione. Ond'è che i pletorici debbano quanto per loro si possa schivare siffatte influenze, fuggire i luoghi ove potrebbero a quelle andar soggetti vestir leggiere negli ardori della canicola ed astenersi da' lavori troppo faticosi, soprattutto agli ardori del sole, e far uso di bevande refrigeranti. Da ultimo, quando loro sia dato potere scegliere il luogo ove dovranno menare la vita, preferiscano i paesi situati in clima temperato non troppo basso nè molto erto e secco nè dove l'atmosfera soggiaccia a variazioni assai frequenti.

Procurino i pletorici di non esporsi all'aria assai calda, perchè induce la pletora generale, nè all'aria molto fredda, cagione di pletora interna; ma si guardino ancor più dalle vicissitudini atmosferiche e specialmente dal passare dal caldo al freddo, perocchè questa vicissitudine suol essere ad essi più che ad ogni altro inesausta sorgente di flussioni di petto, di catarri, di peritoniti, di aracnoiditi e di ogni altra maniera di acute infiammazioni. Siccome risulta dalla osservazione che la peste la febbre gialla e tutte le malattie miasmatiche prendono in preferenza le persone robuste e pletoriche, elle debbono con somma cura riguardarsi dall'azione di cosiffatte malefiche influenze.

Ogni ostacolo che possono alla circolazione del sangue recar le vestimenta , torna a' pletorici più che agli altri pericoloso. Perciò vogliono essi schivare le coperture di capo che comprimono assai fortemente o stringono il cuoio capelluto ; le cravatte che pongono impedimento al libero ritorno del sangue dal cervello al cuore ; i busti che comprimendo il petto si oppongono alla respirazione e per conseguente alla circolazione , ed impediscono che il ventre si dilati allorchè è disteso dai gas dai cibi o dalle bevande ; i giri delle vesti o degli abiti mediante i quali si produce un costringimento doloroso alle ditelle, le cintole che strozzano il ventre ; le brache soverchiamente strette applicate alle membra e all' addomine , ed in ultimo le ligacce che stringono la coscia e il garetto in un modo incomodo e nocivo.

Quanto i bagni tepidi , i freschi e quei di fiume tornan giovevoli ai sanguigni , altrettanto danneggiano i bagni assai caldi e i freddi. I bagni molto caldi inducono congestioni sanguigne apoplezie dispnee ed infiammazioni , perchè rarefanno il sangue ed eccitano gli organi. I bagni soverchio freddi arrecano i medesimi pericoli , cagionando dapprima il costringimento de' vasi sanguigni superficiali e poi un fortissimo generale eccitamento secondario ( *ved.* l'articolo Bagni ). Il tuffarsi senza precauzione in un bagno freddo , quando si è molle di sudore

o si senta assai caldo , è sempre imprudente consiglio ; ma riesce funesto specialmente ai soggetti sanguigni. Finalmente , quantunque loro giovi l' esercizio del nuoto , egli è bene tuttavia che non lo spingano infino alla stanchezza.

Ai sanguigni ed ai pletorici più che ad ogni altra persona vengono in danno le cattive digestioni , perchè queste si accompagnano in essi a turgenza sanguigna , ad impaccio nella respirazione che loro è riuscito non rade volte funesto. Procurino adunque di non sopraccaricar mai lo stomaco di molti cibi o d' indigesti ; di agevolare lo scioglimento di quelli che si son presi, la mercè di bevande bevute a centellini e spesso ripetute durante il pasto ; di masticar bene ed impregnare di saliva i bocconi innanzi d' inghiottirli ; di slacciarsi in evento che il volume del ventre fosse divenuto sproporzionato alla larghezza de' vestimenti ; evitino le sale da mangiare basse e poco ariose ove i commensali respirano in comune un ambiente soverchiamente caldo ed impuro ; si esercitino alquanto dopo il pasto e si astengano allora dalle grandi applicazioni.

Se i sanguigni per forza del solo temperamento son già predisposti alle affezioni infiammatorie, quanto più nol saranno quando si cibano di alimenti succosi tratti dal regno animale , insalati impepati e conditi con ogni specie d' aromati e si rimpinzano de' più spiritosi vini e de' più forti



liquori? Non si può dir di costoro che cercano tutte le occasioni da procacciarsi le malattie alle quali la loro costituzione gl' inclina, di convertire il temperamento che sembra per tanti rispetti il più da desiderare nel temperamento il più pericoloso?

Facciano i soggetti sanguigni di molto esercizio, o si rassegnino alla pletora ed alle conseguenze di quella. Guai a coloro che da somma attività passano immediatamente a vita oziosa! La natura non si piega ciecamente ai divisamenti ed alle bizzarrie degli uomini; il consumo nutritivo che dipende da una vita operosa ben può con essa cessare ad un tratto, ma la sanguificazione continua, il tessuto cellulare si riempie di adipe; e quando la persona è pingue divenuta, pesante e sempre più inabile all' esercizio al quale à con tanta imprudenza rinunciato, le dà addosso la podagra, o l' assale una congestione cerebrale e pon termine come un fulmine a un modo di vivere acquistato a spese di tanti anni di lavoro.

Laonde allorchè si avvicina il tempo in cui si voglia alla perfine menare e godersi una vita riposata, egli è bene prepararvisi col render le occupazioni a mano a mano men faticose, operando in guisa che non ne fosse subitanco il passaggio; e giunto che sia quel tanto sospirato momento, si procuri di supplire all' antiche occupazioni con esercizi gradevoli e soddisfacenti,

come la caccia il cavalcare e simili. E nel tempo stesso si abbia cura di riformare incertamente il vitto, il quale vuol essere meno abbondante e di cibi che forniscono meno principj nutritivi; al pasto si dia termine innanzi che sorvenga la sazietà e, se non ostante regola di vita così fatta, insorgan pure i segni di pletora, si pratici un salasso; ma non gli si dia altro valore se non quello di un palliativo applicato ad uno stato di cose, il cui rimedio bisogna ricercare altrove.

Il lavoro intellettuale si esegue ben di leggieri ne' sanguigni, qualora il sangue non concorra facilmente al capo. In contrario debbono astenersi dal dare opera allo studio, se non vogliono esporsi ad un'apoplezia o ad altra seria affezione del cervello, e schivare tutte le influenze atte ad accumulare ed a mantener la tendenza del sangue verso quell'organo.

I sanguigni son proclivi a' piaceri d'amore e li comportano in generale assai bene. Nondimeno se a quelli si danno di soverchio, possono anche essi risentirne i funesti effetti e ritrarne, fra le altre malattie, quelle del cuore e de'vasi maggiori.

### *Temperamento Bilioso.*

A. Le impressioni che risenton quei che dotati sono di temperamento bilioso, quantunque

in apparenza meno vive di quelle provate dai nervosi o sanguigni, hanno però maggior durata. I biliosi son capaci delle più eccessive e grandi risoluzioni, e le recano perseveranti ed ostinati a compimento. Ambiziosi fermi inflessibili hanno essi non di rado messo in iscompiglio il mondo, e fra questi si noverano specialmente gli uomini sommi ed i più grandi scellerati. Alessandro il Macedone, Giulio Cesare, Bruto, Maometto, Carlo XII, il Czar Pietro, Cromwel, Sisto V e Napoleone, si danno come esempi di siffatto temperamento.

Il color nero de' capelli, il giallognolo o bruno della pelle, polsi forti, grande vigoria (\*) e mediocre abito di corpo, sono i caratteri fisici che si attribuiscono al temperamento bilioso. Quei che ne son dotati inclinano alle malattie del fegato dello stomaco e del duodeno e da cosiffatta predi-

---

(\*) Fra i soggetti di temperamento bilioso ve ne à taluni di così robusta tempra che l'azione più violenta non accresce guari in essi nè l'impeto del cuore nè la celerità del respiro nè la traspirazione. Napoleone (dice Bourdon) a cui il cuore non batteva ordinariamente che da 49 a 50 volte per minuto, non provava giammai, neppure ne' deserti dell'Africa, nè sudori snervanti nè grandi fatiche. I suoi polsi non si elevavano mai a quel grado che indica o provoca una traspirazione forzata. Ei non è da recarsi in dubbio che questo raro privilegio, sì prezioso in un guerriero, secondò grandemente il genio di lui. ( *Opera citata.* )

sposizione trae questo temperamento il suo nome. Perciò sono eglino afflitti spesso dall' emorroidi, ed alcuni propendono alla malinconia, la quale à fatto ammettere una varietà del temperamento bilioso, che si dimanda *malinconico*. Si citano come modelli di quest' ultimo temperamento Luigi XI, Tiberio, Giangiacomo Rousseau, Tasso, Pascal, Gilbert, Zimmermann, ed altrettali.

B. In quanto alla regola del vivere che si conviene a' soggetti di temperamento bilioso ei mi resta ben poco da dire, perocchè essa è del tutto conforme a quella indicata parlando del temperamento sanguigno. I biliosi debbono più che gli altri temere le pestilenziali regioni della zona torrida, astenersi da' cibi eccitanti e da' liquori forti, soprattutto a digiuno, fare uso di bevande acidule, cercare il divagamento e schivare tutto che potrebbe destare idee malinconiche e triste.

## CAPITOLO SECONDO.

### *Delle Abitudini e delle Regole d'Igiene a quelle relative.*

A. Il vocabolo abitudine significa un modo di relazione che passa fra l'uomo e le influenze che agiscono o son capaci di agire sopra di lui, la durata, la permanenza di azione di certe in-

fluenze e la frequente ripetizione degli stessi atti : le differenze che ne risultano si possono distribuire ne' cinque capi seguenti :

1.° Maggiore attitudine in esercitare e adempiere taluni atti, a cagione del ripetergli allo spesso ;

2.° Disposizione tanto minore a risentir gli effetti d'una influenza quanto più di frequente si sono provati.

3.° Disposizione di tanto maggiore al risentir gli effetti di una influenza, quanto più lungo tempo ci siamo sottratti all'azione di essa.

4.° Sensazioni disgradevoli molestia malattia, quando siam privati di una influenza, ci asteniamo da un atto al quale siamo assuefatti, ci soggettiamo ad una influenza o facciamo cose alle quali non siamo avvezzi.

5.° Regolarità dei ritorni di taluni bisogni.

La fisica ed anche la morale educazione non sono che la scienza del perfezionare per via di abitudini certe facoltà e taluni muscoli. A forza di reiterare i medesimi atti l'operaio acquista la facilità di ridurre a più perfetto compimento i prodotti del suo mestiere ; e l'osservazione di tal fatto à menato gli economisti e, segnatamente Adamo Smith, a stabilire la loro bella teoria su la divisione del lavoro. Io peraltro non mi fermerò a lungo sopra cotesti effetti dell'abitudine, perchè sono a tutti conosciuti, e noi gli abbiamo menzionati ragionando del

lavoro intellettuale e del movimento.

Uno degli effetti più importanti dell'abitudine si è lo scemamento della *impressionabilità* de' nostri organi, la continua propensione che ànno ad essere da un agente tanto meno modificati quanto più a lungo e frequentemente esercita su di essi la sua influenza. La prima volta che soggiaciamo all'azione di un modificatore, qualunque ei si sia, ne risentiamo sempre con più forza gli effetti. La sola impressione dell'aria fa vagire il bambino appena nato; alcuni artefici come i vetrai ed i fabbri rimangono per intere giornate esposti all'azione di un calore che altri non potrebbe durare un solo istante; il fonditore si abbaglia meno che un altro allo splendore de' metalli in fusione; l'artigliere divien presto insensibile allo scoppio del cannone; l'abitatore dell'erte montagne non si accorge della maggior rarità dell'aere che respira e dell'infima pressione che l'atmosfera esercita su di lui in paragone dell'abitante delle pianure; il natio delle regioni temperate sente meno le vicende atmosferiche che il naturale delle contrade assai fredde o calde; l'uomo della Siberia resiste di leggieri ai rigori del suo clima e l'Affricano agli ardori equinoziali. Gli odori e le emanazioni che desterebbero una vivissima impressione in chi non vi fosse abituato, commuoverebbero appena i sensi dell'artigiano che vive tra quelli. L'avvezarsi al clima deriva

dall' abitudine ; a forza di soggettarci alle influenze di un clima , giugniamo finalmente a metterne al sicuro dalla loro azione. Colui che à sofferto una volta la febbre gialla nelle contrade ov'ella imperversa ne vien preso di raro la seconda volta ; ed i paesi ove il viaggiatore non può mettere il piede senza esser preso dalle febbri più perniciose, son abitati da uomini se non ben costituiti, esenti almeno dalle infermità onde quegli è assalito.

Per l' abitudine avviene che alcuno soffra assai caldo o freddo ; che la donna non risenta la pression del busto ; che uno si cibi degli alimenti più indigesti, mentre altri si nutrica delle più insipide vivande o delle più saporite , delle salse condite con molti aromati , del vino più poderoso e del più forte caffè , senza che si accorga nemmeno di queste varie sostanze ; per l' abitudine infine l' Ottomano ingolla senza tema enormi dosi di oppio che in noi , a quello non abituati , produrrebbero immediati fenomeni di avvelenamento e la morte. Mitridate con l' abituarsi a prendere spesso veleni giunse a non si poter più togliere con quelli la vita. L' intestino retto diviene inabile a mandar fuori le fecce nella persona che fa uso frequente di clistei ; i masticatori di tabacco e di betel trovan sapidi appena le droghe più irritanti. Il fumo narcotico ed inebbriante del tabacco non iscompone puuto il fumatore ; e da ultimo, nul-

la compruova meglio l'induramento che viene dall'abitudine, quanto la insensibilità della membrana pituitaria di chi prende tabacco.

L'uomo di lettere si dà senza pena a studi che tornerebbero eccessivi a chi non vi fosse avvezzo; le cose che prima cagionavano le più vive emozioni, a lungo andare più non si risentono; l'abitudine può far soffrire le più disagiati posizioni, rendere lievi i più violenti esercizi; i piaceri d'amore infine inducono una scossa molto più gagliarda ne' giovani, i sensi de' quali non sono ancora infiacchiti dall'abuso dei godimenti.

Ho detto che di tanto più si risente un'influenza quanto più ci siamo sottratti all'azione di essa; e questo fatto è conseguenza di quello a sostenere il quale ò dianzi allegato degli esempi. L'uomo che s'è abituato a vivere nella oscurità di un carcere, recuperando la libertà, mal soffre la luce: colui che usa maggiori precauzioni a ripararsi dal freddo, si espone alla molestia de' raffreddamenti più di quello che non ne adopera alcuna. Quanto più nell'inverno si sta vicino al fuoco tanto si soffre più all'uscire dal rigore della fredda stagione. Un odore, comechè debolissimo, pare molto acuto a chi non v'è assuefatto. Quanto meno bagni si prendono tanto maggiore influenza spiegano su la organizzazione: un bagno tepido sembra assai freddo a chi è avvezzo a prenderne di caldissi-



mi , e molto caldo a chi fa uso ordinariamente di bagni freddi. Le scarpe recano offesa a' piedi del selvaggio , all' uomo civilizzato il camminare a piè nudi. Cotesti effetti dell' abitudine si fanno massimamente sentire nella regola del vivere ; ma di essi avendo altrove ragionato , mi astengo di più farne parola ( *ved.* pag. 495. vol. 1.<sup>o</sup> ). Quei che fann' uso la prima volta di tabacco ne soffrono la più ingrata impressione ; il più leggiero esercizio induce stanchezza in chi mena vita sedentaria , e i diletti d' amore sposano assai più quando si prendono a lunghi che a brevi intervalli.

La privazione di una influenza alla quale sia - mo da lunga pezza adusati genera uno stato di disagio e di dolore , un bisogno infine converte questa influenza in necessità. Quante persone non s' infermano dopo aver lasciato il luogo ove nacquero ! e quante volte a recuperar la sanità non sono esse obbligate a ritornarvi ! Si dice che i letterati assuefatti a lavorare in mezzo a rumori , non fossero idonei a dar opera allo studio raccolti in silenzio. L' Egiziano che si tuffa ogni giorno nel bagno ne soffrirebbe di certo, se rimanesse una settimana senza prenderne alcuno. Quei che da lunga pezza indossano corpettini di flanella *a carne nuda* non possono un solo istante dismetterli , senza risentirne disagio ed esporsi ai più grandi pericoli. La donna priva del suo busto suol patire mal di stomaco o si

sente venir meno. Quando si è preso l' abito di far prima e dopo del desinare una passeggiata , intermettendola , si farà certamente una cattiva digestione. Si mangia e spesso mal si digerisce ove manchi l' abituale vivanda o non tenga il luogo ordinario nella disposizione del pranzo ; se questi non prende il tè , se quegli riman privo del caffè o del bicchierino di liquore , ne saranno più o meno incomodati. La privazione del tabacco reca incredibili tormenti a quei che ne fumano prendono o masticano , i quali preferirebbero di soffrir piuttosto disagio di pane che far senza quella sostanza. Chi si è abituato a molto esercizio sente continuo bisogno di cangiar sito quando è costretto a star fermo ; e quei finalmente che si dà spesso a' venerei dilette , forzato ad astenersene , soffre frequenti polluzioni e soventi volte si ammala.

Per forza dell' abitudine può l' uomo regolare i ritorni di talune sensazioni ch' ei prova ogni giorno. Il bisogno di mangiare si può render periodico , avvezzandosi ogni dì a prender cibo alla medesima ora , quello di scaricare il ventre e le orine può ancora venir regolato dall' abitudine , la quale determina parimente l' ora del dormire e dello svegliarsi. Tristo a colui , che dopo avere per tal modo suggettato i suoi bisogni a un regolare ritorno , cerca sottrarsi senza precauzione alla legge che si è imposta !

Ei paga quasi sempre il fio della sua poca previdenza.

*B. Regole d' Igiene relative alle abitudini.*  
Non prendere cattive abitudini, conservar le buone, non divellere imprudentemente da lunga pezza radicate, e divezzarsene riguardosamente ancorchè fossero cattive; ecco le indicazioni igieniche rispetto all' abitudine.

Celso à dato il precetto di non porsi mai sotto al giogo dell' abitudine. Se cotesto precetto si prenda in senso molto assoluto, non merita serio esame, perchè non può recarsi ad effetto; ma riguardato solamente come un consiglio di non prenderne abitudini assai prepotenti ed imperiose à il solo difetto di essere assai universale, perocchè vi à di tali abitudini che non si può a meno di non contrarle. Chi mai si farebbe a sostenere che non bisogna abituare un fanciullo al lavoro, avvezzare a grandi sforzi i muscoli di quel giovine che deve un giorno ritrarre il sostentamento dalle opere manuali; il cervello al lavoro mentale in colui che si destina a sedere fra i dotti; e che si debba proscrivere l' assuefarsi al clima, e simili cose? Non abbiamo altrove divisato che molti effettivi vantaggi derivano dal regolare i pranzi? (*ved.* pag. 485, vol. 1.<sup>o</sup>). Conchiuderemo adunque che non si debbono tutte le abitudini indistintamente abolire e che molte ve n' abbia da volersi ricercare. Le abitudini che giova fuggire son

quelle che recano nocumento alla salute, che impongono obblighi, bisogni non proporzionati al prò che se ne trae, come l'abitudine del masticar tabacco, del fumare, del prendere ogni giorno clisteri, dell'andar troppo tardi a letto e levarsi troppo per tempo, e mille altre ancora che abbiamo cennate in ogni pagina di questo manuale.

La facilità onde si prendono le abitudini sta in ragione inversa dell'attitudine a conservarle. Le persone assai nervose, molto sensibili ed impressionabili le contraggono di leggieri e pur facilmente le perdono. Nulla torna più agevole del farne acquistare ai fanciulli, del modificar quelle che ànno contratte, o dal farle loro dismettere. Si è detto che tale è il fanciullo quale si forma: questa massima, comechè molto universale, nel fondo è vera; ma con l'avanzar degli anni si cangia l'aspetto delle cose. Tornerrebbe le più volte in fallo l'affaticarsi a far prendere di nuove abitudini al vecchio, perocchè si avrebbe ricorso ad un corpo che più non risente l'azione de' modificatori, e in cui il posto è già occupato. Si vorrebbe indarno disvezzarlo dalle sue antiche abitudini le quali son divenute in lui una *seconda natura*, e gli sforzi che si farebbero in tal caso riuscirebbero vani o funesti.

Non si vuol mai troncar di botto un'abitudine alla quale siamo da lunga pezza assuefatti; poichè l'organizzazione si mette in tal relazione

con le influenze che spesso ripeton su di quella la loro azione, da non poterla a un tratto abolire senza gravi sconcerti; i quali sogliono esser tanto più considerabili quanto l'abitudine era più necessaria, o aveva messo più profonde radici. Laonde non conviene così leggermente risolversi a rompere un' abitudine, ed ove si voglia ciò fare, si dee recare ad effetto con somma circospezione per gradi e tentoni.

### CAPITOLO TERZO.

#### *Dei Sessi e delle Regole d' Igiene a quelli relative.*

Avvegnachè gl'individui di diverso sesso presentino considerabili differenze in quanto alla loro costituzione, e i temperamenti che si dimandano linfatico e nervoso si trovino più spesso nella donna, e il sanguigno e il bilioso più frequenti nell'uomo, pur tuttavia le fondamentali differenze che sono fra i due sessi provengono dalle funzioni generatrici e dagli organi che le riducono ad atto.

#### DELL' UOMO.

La immondezza delle parti scssuali, quantunque nell'uomo non produca tanti inconvenienti come nella donna, ei non ne va pertanto

esente. Il nettamento della ghianda riesce più difficile ad un tempo e più necessario in coloro nei quali è quella ricoperta costantemente dal prepuzio, perocchè quando si trascura si accumulano in esso delle mucosità bianche come cacciose e vi destano spesse volte un'irritazione molto ardita. Taluni che sono così conformati allorchè mandan fuori le urine soglion ritenerele alcun istante fra il prepuzio e la ghianda; pratica sordida e che mal consegue il suo fine. Qualora la strettezza del prepuzio impedisse il nettamento della parte che ricuopre, ei si converrebbe fra questa e quello adoperar delle frequenti iniezioni con acqua semplice; e sarebbe bene in tal caso guardarsi dal far grandi sforzi per iscovrire la ghianda, chè ben potrebbero indurre la parafimosi come spesso è avvenuto. Parecchi legislatori compresero ch' era necessario di tener assai netta la estremità della verga, ed avendo a fare coi più sordidi popoli del mondo, trovarono espediente e sicuro l' impor loro la legge di recidersi il prepuzio. Gli Egiziani tramandarono quest' uso agli Ebrei, i quali non altrimenti che i Maomettani l' han conservato fino al dì d' oggi. Cotesta operazione allà quale si dà il nome di *circoncisione* non è dolorosa come altri potrebbe immaginare e produce ben di raro alcun grave sconcerto. Non ostante quest' apparente innocenza io ben mi guarderei dal voler consigliare un così fatto mutilamento, che ben

si supplisce e vantaggiosamente non che con le iniezioni di sopra discorse, ma coi semplici lavamenti.

Innanzi di far fine a questo articolo non mancherò di ricordare, che i fregamenti che avvengono ne' testicoli e per brache molto strette e per altra cagione, ingenerano spesse volte in questi organi degl' intasamenti infiammatori.

#### DELLA DONNA.

Le regole d' Igiene che han riguardo specialmente alla donna, si riferiscono 1.° alla mestruazione; 2.° alla gravidanza; 3.° al parto; 4.° alla espulsione della placenta; 5.° al puerperio.

#### *Della Mestruazione e delle regole d' Igiene ad essa relative.*

La mestruazione si vuol dall' igienista considerare primamente nell' epoca della pubertà, poi in tutto il tempo che separa questa dall' età critica e finalmente nell' arrivo da questa età.

## §. I.

*Prima mestruazione.*

Il tempo della prima comparsa de' mestruì, viene più o meno precoce o tardivo, conforme le fanciulle sono o pur no sottomesse alle varie influenze che or siamo per esporre.

Si può ritenere per dimostrato che presso i differenti popoli la mestruazione spunta tanto più precoce quanto son più calde le contrade per essi abitate. Alle fanciulle si manifestan per l'ordinario i mestruì dall'ottavo all'undecimo anno nelle regioni equinoziali, dal tredicesimo al decimosesto nei nostri climi temperati e molto più tardi nei paesi agghiacciati del settentrione.

La mestruazione spunta precocemente nelle giovanette assai nervose ed irritabili ed è più tardiva nelle linfatiche e di ottusa sensibilità dotate. Alle robuste e ben costituite fioriscon le purghe mensili anche più presto che alle deboli e cacocheme. Da ultimo quelle che dimorano nelle città, quelle che frequentano il gran mondo i cui sensi sono in mille modi eccitati e che si danno all'onanismo, attingon la pubertà prima di quelle che si trovano in opposte condizioni.

Trovar modo che la prima mestruazione non venga assai prematuramente e che si effettui agevolmente e senza danno, ecco lo scopo che ri-



petto ad essa in igiene si à ciascuno da proporre. Con l'esperre divisatamente le influenze che fanno assai precocemente spuntar la pubertà nelle fanciulle , ò indicato abbastanza quel che bisogna schivare ad impedire siffatto inconveniente. Tissot à fatto saviamente osservare che le mestruazioni premature contribuiscono le più volte a indebolire le donne per tutta la lor vita ed a spargere in esse il germe di ogni malattia di languore. Cotesta anticipazione reca inoltre il grave sconcerto di render le fanciulle abili a concepire innanzi il tempo , in che potrebbero divenir madri senza alcun loro pericolo e con la fondata speranza di dare in luce al termine ordinario figliuoli sani e vigorosi.

I segni forieri della prima mestruazione si riferiscono la più parte ad uno stato di pletora ; e direttamente o simpaticamente alla irritazione dell' utero e delle sue attinenze. I primi consistono in gravezze di capo , vertigini , irresistibile propensione al sonno ed al riposo , difficoltà del respiro e simili ; ed i secondi in dolori talvolta gagliardissimi ai lombi alle cosce alle anguinaie e alla regione ipogastrica. Vien fuori in taluni casi uno scolo giallognolo dalla vulva , le labbra di essa si rigonfiano e nella loro spessezza , come alcuna volta è occorso , si formano ancora degli ascessi. E parimente le poppe spesso si tumefanno , induriscono e divengon sede di spiacevoli sensazioni e di spasmi dolorosi.

Altri segni infine prendono origine dallo stato generale della sensibilità. Le fanciulle soffrono male di nervi, sono triste abbattute impazienti e inchinate alla collera e alla più parte dei sentimenti interni che si dimandano affezioni d'animo e passioni.

La prima mestruazione non vien preceduta in talune nè accompagnata dai fenomeni testè divisati, ma questo felice privilegio non tocca in sorte che a ben poche di esse. La regola da tenersi rispetto alle altre diversifica secondo i sintomi che presentano. Se questi derivano dalla pletora si faccia di dissiparli col moderato esercizio, con bevande rinfrescanti, dieta vegetabile e poco nutritiva; e se la pletora sia molto intensa si pratichi pure un salasso e si applichino mignatte alla vulva. Ma se predominano i segni d'irritazione si adoperino i bagni e soprattutto i semicupi, si usino i cristei mollitivi, si dirigano le fumigazioni calde verso le parti sessuali e si applichino sul ventre di larghi cataplasmi. Va allora vietato ogni maniera di esercizi assai violenti, ed ove l'irritazione uterina sia di molto ardita può eziandio convenire il riposo; fa mestiere da ultimo non permettere alimenti addolcitivi e rimuovere tutte le influenze atte a destar vive sensazioni. Alle fanciulle che divengon nubili si vuole altresì consigliare di riguardarsi con la massima cura da ogni subitaneo raffreddamento: e siccome potrebbero

esser comprese da improvviso terrore alla vista di uno scolo ad esse assolutamente ignoto, così le madri prudenti ben farebbero di avvertirle anticipatamente della rivoluzione che in esse è per accadere.

## §. II.

### *Della Mestruazione considerata nel tempo che separa la pubertà dalla età critica.*

Le influenze giovevoli o nocive alla mestruazione agiscono su di esse in due modi. L'azione delle prime è diretta, opera anche durante i mestruai e produce effetti immediati: quella delle seconde per l'opposto è indiretta e negl' intervalli delle purghe mensili induce nelle femmine la disposizione ad averle in tale o in tal altra guisa. Bisogna dunque stabilire una distinzione tra il governo che si addice alle donne fra le *epoche mestruali* e quello che loro si conviene *durante il corso de' mestruai*. Noi diremo pertanto che queste due specie di governo mirano al medesimo fine, son rivolte a far che la mestruazione si rechi ad effetto nella guisa più conforme ai voti della natura da non iscarsaggiare cioè nè eccedere, da ritornare periodicamente ogni mese, da non cagionare dolori molto intensi e da impedire infine che il corso di quella non venga per alcuna cagione disturbato.

*A. Del governo che si addice alle donne fra*

*le epoche mestruali.* Ogni cosa ch'è volta ad esaltare la sensibilità dell'universale, e segnatamente quella dell'utero, esercita un'influenza nocevole alla mestruazione. In fatti è dimostrato che la più parte delle molestie ond'essa è accompagnata e dei disordini a cui soggiace dipendono le più volte dalla soverchia sensibilità delle persone. Le madri ispirando di buon'ora alle figliuole il gusto della civetteria ed esaltando così una *impressionabilità* che già molto inclina ad aumentarsi, loro preparano una moltitudine di mali fra' quali bisogna in primo luogo riporre quei che derivano dallo sconcerto dei mestruai. Operano nella stessa guisa i vestimenti assai caldi, i letti troppo soffici, e l'uso frequentissimo de' bagni tiepidi e dei caldi. Quanto ai bagni freschi e a quelli soprattutto d'acqua corrente, negl'intervalli de' mestruai essi giovan sovente nelle donne che danno scarsa quantità di sangue o in quelle che ne perdon di soverchio. Sogliono perder molto sangue le donne che abitualmente si cibano delle più stimolanti e sostanziose vivande e che ingollano i vini più generosi e i liquori, quelle che menano vita oziosa o ne passan buona parte in una sedia bassa a bracciuoli, in letto, in carrozza ben sospesa, o per mestiere son costrette a star continuo sedute. I mestruai in esse son conformi piuttosto ad emorragia che a scolo naturale, e fluiscono per sei, otto e talvolta per dieci giorni intieri. Non

di rado occorre veder talune donne pallide gracili e delicate che si reputano estremamente sanguigne, a cagione dell'eccessiva loro mestruazione, dove tali non si tengono altre ben complesse forti vivamente colorite e date a penosi esercizi, che perdono poche gocce di sangue ogni mese. Dal viver lautamente insieme e dal difetto di esercizio, cagioni entrambe rivolte a produrre molta grassezza, suol derivare la diminuzione de' fiori mestruali; perocchè si è osservato che siffatto scolo diminuisce, come si accresce la pinguedine nella donna, e che le assai corpulente ne sono quasi prive del tutto.

Le donne cui diletta la lettura dei romanzi e dei libri osceni, che passano da piacere in piacere, frequentano i balli, gli spettacoli, che danno opera studiosa alle belle arti, si abbandonano all'onanismo; eccedono nel concubito e via scorrendo, hanno le più volte profuse mestruazioni e tempestose. Alle donne di partito suol essere eccessivo il flusso mestruo; le ripetute gravidanze producono l'opposto. Egli è raro infatti che la mestruazione d'una donna che à dato in luce molti figliuoli sia abbondevole com'era innanzi alla sua prima gravidanza.

*B. Del governo che si conviene alle donne durante il corso de' mestrui.* Una donna che soffre attualmente la mestruazione si espone a perder molto sangue o pure ad una subitanea sospensione dello scolo, dimorando in una came-

ra ove l'aria sia molto calda. Ma ciò che sopra ogni altra cosa si vuol temere sono i raffreddamenti, perocchè tutto il dì si osserva che il passaggio immediato da un luogo assai caldo in uno freddissimo, il porre i piè nudi sul pavimento, lo immergere le estremità nell'acqua fredda e il corpo in un bagno freddo o pure in un bagno qualunque ( *ved. p. 285. vol. 1.º* ) sospende o sconcerta in modo più o meno pericoloso il corso de' mestruì. Ella si dee dunque coprire in guisa da non temere le vicende atmosferiche; e se pel cangiar di stagione sia costretta a mutar vestimenta o ad indossarne di men calde, opererà saviamente se per ciò fare attenda che il flusso mestruo abbia fatto fine. Deve altresì schivare soprattutto allora le vesti ch' esercitano un constringimento assai forte e che potrebbero perciò recare intoppo alla circolazione. Si è molto inveito contro i pannilini che adoperano le donne per nettezza, e sopra quelli si sono gridate tutte le forme di riprovazione; ma quei che hanno in siffatta guisa operato si sono essi comportati con discernimento? In questo caso, come in molti altri han costoro, a creder mio, smarrito la retta via, sono usciti dai confini della verità ed all'uso di una cosa hanno applicato quel tanto che avrebbero dovuto dire dell'abuso. Egli è indubitato che l'applicazione delle pezze alle parti sessuali scema il flusso del sangue; esse non tardano a lordarsi e a dare un

tattivo odore, e tenuti lungo tratto possono qui-  
vi agire come corpi irritanti e ingenerarvi pustole e bolle acrimoniose: ma vi à cosa più incomoda, più immonda per una donna, che più la esponga ad umiliazioni e che possa nuocere alla salute di lei, quanto il non tener pannolini, specialmente quando i mestruì sono profusi? Ad impedire siffatti inconvenienti al certo non dispregevoli, a me sembra spedito efficace a un tempo ed innocuo il far uso delle pezze, soprattutto se sien di lino, non applicate molto strettamente alla vulva e spesso rinnovate.

Le mestruali debbon per via di ripetuti lavamenti tener monde le parti sessuali. Ma ecco una quistione ch' elle sogliono far di soventi a' medici. Si può per questi lavamenti far uso indistintamente di acqua calda o di fredda? Risponderò: che l'acqua assai calda per la impressione che induce può cagionare una subitanea sospensione de' mestruì o accrescerli di soverchio: l'acqua tiepida non produce inconveniente veruno, e ben di rado la fresca, soprattutto nelle donne che vi sono abituate. Vi à talune che aggiungono all'acqua de' liquidi profumati; ma queste leziosaggini di civetteria non potrebbero recar nocimento che quando siffatte aggiunzioni recassero grandi modificazioni alle proprietà dell'acqua.

Nel tempo de' mestruì più che in ogni altro si vuole aver cura su la regola del vitto; peocchè varie donne allora mal digeriscono, e l'os-

Dalle vive emozioni dell'anima e dalle passioni proviene il più delle volte la soppressione de' mestruî. Perciò si vuole alle donne mestruali inculcare a riguardarsi da tutto che potrebbe in esse incitare quei movimenti, e raccomandare a coloro che le circondano di trovar modo di allontanare da quelle tutte le cagioni che fossero atte a commuoverle fortemente.

Si è innanzi divisato come durante la mestruazione il concubito torni nocivo a' maschi, ed ora aggiugniamo che spesso nuoce ancora alla femmine; perocchè lo scotimento nervoso che accompagna la copula e la irritazione locale che ne consegue posson rendere i mestruî più abbondanti, sospenderne ad un tratto il corso ed indurre nell'utero, già eccitato dalla mestruazione, *un sopreccitamento* morboso più o meno dolente. Di qui chiaro si scorge, che ancorchè la nettezza non inculcasse di astenersi dal coito durante il corso de' mestruî, lo imporrebbe la salute.

### §. III.

#### *Della mestruazione nell'epoca della sua definitiva cessazione.*

La età, in che avviene nelle femmine questa epoca che si dimanda critica, non è per tutte la medesima; giacchè vi sono di quelle che al



trentottesimo anno cessano di aver le purgazioni mensili dove in altre fluiscono tuttavia a cinquanta a sessanta e persino , a settant'anni. Si trovano in vari autori esempi di donne ottuagenarie ancora mestruali, ma siffatti casi, comechè rari, se non per morbosi si debbono almeno tenere come viziose anomalie. I catameni che avvengono in una età in cui sogliono per l'ordinario abolirsi nelle donne , sono le più volte indizio di qualche morbosa condizion della matrice ; e tanto meritano essi maggiore attenzione quanto, allorchè si manifestano, più tempo è scorso dall'ultima mestruazione.

Ne' nostri climi la mestruazione suol perdurare nelle donne lo spazio di trenta a trentadue anni. Quelle a cui tardi essa spunta , tolte non poche eccezioni , tardi ancora la perdono ; e siccome la prima apparizione de' fiori mestruali accade per lo più da' tredici a' quindici anni , così spariscono essi ordinariamente dal quarantesimoterzo al quarantacinquesimo anno.

L'epoca critica è certamente la più perigliosa della vita muliebre e quella che più paventano le donne ; ma , sormontata che l'hanno , viene della sofferta temenza a ristorarle la speranza di viver lungamente.

La mestruazione cessa in parecchie donne senza torbidi e senza malori ; nè altramente elle si accorgono dell'esser giunta l'età critica che dal non vedere più all'usato fiorire i mestrui : ma

sono pertanto della rivoluzione che in esse è per succedere molto innanzi prevenute dalla progressiva diminuzione del sangue che vengono ogni mese perdendo. In altre donne i catameni, prima che si aboliscano al tutto, soggiacciono ad infiniti disordini, per forma che in vece di ritornare ogni mese, sorvengono ogni dodici o venti giorni; ed altre volte non occorre la loro definitiva cessazione che dopo ritardi più o meno prolungati. In talune donne così fatta cessazione accade di botto e senza menomo sconcerto; ciò non pertanto il graduato venir menode' mestruai è più di ogni altro evento a desiderarli. In certi casi, innanzi che le purghe mensili si aboliscano per sempre, accresconsi notabilmente per durata e per quantità; e se in una donna fluivan per due giornate al più, continuano per otto o dieci soverchiamente copiose. Spesso un fluor bianco più o meno abbondevole sopperisce alcun tempo al flusso mestruo; e non di rado, infine, profusi e notturni sudori travaglian le donne in quell'epoca pericolosa, e talvolta lungo tratto ancora dopo cessata. Non ostante tutte queste anomalie e più altre che potrei divisare, pur veggiamo che la sanità di tante donne non soffre nessuno sconcerto: ma disgraziatamente non va sempre così la bisogna. Le infermità alle quali soggiacciono le donne nell'età critica sono in gran numero e per lo più croniche. Le cefalalgie, le vertigini, la pe-

santezza del corpo e tutti gli altri fenomeni di pletora sono i disordini men gravi ond' elle sono in allora tormentate. Molte donne son anche afflitte da dolori vaghi, da dolorose enfiagioni delle giunture, da mali di gola, o soffrono varie affezioni cutanee, come erpeti, foruncoli, resipole ulceri e simili. In più altre si appalesano i preludì delle ostruzioni del fegato o della milza, le durezza scirrosc del ventricolo e del suo orifizio pilorico. All' età critica si svolgono per l' ordinario il cancro delle mammelle e specialmente le malattie della matrice, le quali tener si possono per le più frequenti che allora insorgono, ed or si manifestano per abbondevoli emorragie or per copiosi fluori bianchi. Son esse semplici metriti o degenerazioni scirrosc e cancerose del collo o del corpo dell' utero; ulceri del muso di tinca, polipi, vegetazioni di ogni natura, idatidi, e finalmente tutti i malori che si anno per produzione dell' irritamento della matrice.

Che mai far si vuole a preservare le donne dagli or divisati malanni? Qual norma di vita si dee loro consigliare a conseguir siffatto intento? può mai la norma del vivere esser valevole a tanto?

La regola della vita certamente val molto; ma cadrebbe in fallo chi si avvisasse che quella, per cui impedir si debbono i pericoli della età critica, voglia aver principio all' arrivar

di questa od all'avvicinarsi; giacchè regola così fatta fa mestieri cominci con la mestruazione e duri quant'essa. Le donne che della età critica an' più da temere son quelle che menarono una vita molle, per cui la sensibilità dell'universale e quella più specialmente della matrice venne in mille guise eccitata ed esaltata; le donne che si gittarono nel libertinaggio che furon sempre infeconde, o soffrirono frequenti sconcerti nella mestruazione. Egli è indubitato che le donne di campagna vanno assai meno esposte a' pericoli della età critica che le nostre cittadine, accerchiate sempre da influenze abili a metter disordine nel corso de' mestruai e ad esaltare la irritabilità dell'universale e più particolarmente quella degli organi della generazione.

Le donne che sono in *sul perdere* la mestruazione fuggano le grandi raunanze, le camere assai calde ed ove l'aria non è rinnovata abbastanza, le veglie prolungate e quelle segnatamente al ballo dedicate ed al giuoco. Vestano abiti leggieri ma bastevoli a difenderle dalle ingiurie atmosferiche e si guardino dalle vestimenta assai strette, perocchè dal semplice soffregamento di una mammella può in tal epoca derivarne l'affezione cancerosa di quest'organo. Non avvi abitudine più nocevole alle donne giunte all'età critica quanto lo esporre il seno e le braccia scoperti all'azione dell'aere

freddo ed umido. Egli è bene eziandio che schivino i letti molto caldi e solli, i quali arrecano l'inconveniente d'incitare i sensi e di sollecitare a' piaceri di amore, che nell'epoca in discorso non poco giova alle donne di gustare assai temperatamente.

La regola del vitto sia dolce e rinfrescante e si osservi una rigorosa astinenza da ogni alimento che si stima afrodisiaco. Le donne che fanno uso abituale di cibi e di bevande assai stimolanti, di vivande condite con atomati, di vini gagliardi, di liquori 'spiritosi e segnatamente di caffè, si aspettino infiniti travagli e tempeste al sopraggiugnere della età critica. È opinione di parecchi medici che i fluori bianchi e le malattie della matrice sien divenute molto più frequenti dacchè l'uso del caffè si è tanto diffuso presso le donne di città. Si consigli alle donne pervenute all'età critica l'esercizio, il quale si vuol fare specialmente ne'gl'intervali dell'epoche mestruali, o in quelli che ad esse corrispondono dopo la definitiva sparizione de' catameni; ma non si spinga in fino alla stanchezza, nè sia accompagnato da forti scuotimenti come quei che nel correre si soffrono, nel ballare il *walzer*, nel saltare o nell'andare in carrozza mal sospesa.

Non meno del moderato esercizio del corpo la tranquillità dell'animo è pur necessaria alle donne che perdono la mestruazione; perocchè

nel corso della loro vita non avvii età in che le passioni lente e triste, come la mestizia, la noia ed altrettali, possano arrecare più sinistri e dolorosi effetti. Giova loro astenersi se non da' piaceri, almeno dagli eccessi di venero, stantechè l' utero è in esse per addormentarsi; e in fino a che non entri in un sonno riposato e profondo, la lor sanità va a molti rischi soggetta. Abbian dunque pensiero di schivare accuratamente tutto che potrebbe a quel suo assonnarsi opporre sconsigliato impedimento o ritardo.

Alle donne che sono per giugnere o sono giunte alla età critica si è voluto altresì consigliar l' uso di varî mezzi terapeutici, come il salasso, i cauteri, i vescicatori, i purganti ed altri rimedi così fatti; i quali se tornano opportuni e possenti a debellare le malattie che allora insorgono, non godono come *preservativi* valore nessuno; e però ci franchiamo di farne qui parola.

### *Della Gravidanza e delle Regole d' Igiene a quella relative.*

Al considerare quanto inclini agli sconcerti la sanità delle donne incinte, e come sien quelli funesti alla gravidanza, e gravissime le infermità che insorgono nel corso di essa, ben s' intende a qual punto allora importi osserva-

re con somma esattezza i precetti della igiene.

Durante la gravidanza l'utero non che molto irritabile, ma si trova spesso in istato di *sopreccitamento* più o meno considerabile, e dif-fonde per l'universale dall'economia una mol-titudine di simpatiche irritazioni; perciò ri-volger dobbiamo ogni nostro intento ad allon-tanar dalle gravide tutte le cagioni irritanti e quelle segnatamente che spiegano particolare azione su la matrice.

La tosse, specialmente se gagliarda e ripetuta, suol essere possente cagione di aborto. Quindi è che tanto s'inculca alle donne in-cinte di schivare le subitanee vicende del caldo e del freddo, e loro si consiglia di starsene in-casa nelle stagioni in cui l'atmosfera soggiace a frequenti vicissitudini, di rinunziare alle pas-seggiate serotine, massimamente ne' tempi fred-di ed umidi, e di astenersi dal bere ghiacciato quando son elle di soverchio accalorate.

Alle gravide si convien respirare un aere pu-rrissimo; dappoichè si è notato che un'atmosfe-ra pregna di putride esalazioni le dispone ad abor-tire, ed esse risentono più che le altre donne gli effetti malefici de' miasmi. Si guardino dall'abi-tare in siti bassi ed umidi, in istrade anguste infette ed oscure e in case di fresco fabbricate. S'inculchi loro di tenersi lontane dalle nume-rose raunanze, da talune veglie e soprattutto da' balli; di schivare tutti gli odori forti quan-

d' anche loro recassero piacere , giacchè de' fiori lasciati la notte nella stanza di una gravida le indussero violenti accessi d' isterismo. E mi sarà egli mestieri aggiungere che siffatte precauzioni di tanto più giovino , quanto le donne sono più nervose e delicate? e che veggiam tutto giorno le donne di campagna affrontare impunemente la maggior parte delle influenze , che farebbero sconcertare le nostre cittadine?

Non si conviene alle donne , durante la gravidanza , il vestir molto leggiero , lo scoprirsi intempestivamente , l' esporre il seno e le braccia alle ingiurie delle stagioni e specialmente l' indossar vestimenta assai strette. Si consigli loro soprattutto di non recingersi di quei busti che , imprigionando e comprimendo il ventre , ne impediscono la libera espansione. Con questi imprudenti modi di compressione si pone ostacolo al naturale accrescimento del feto , s' irrita l' utero , gli s' impedisce di venire innanzi , si forza a deviare verso uno de' lati , e vi s' inducono di tali spostature che , nell' atto del parto , ne rendono talora malagevole il compimento. Alle donne in cui per reiterate ed assai voluminose gravidanze la superficie dell' addome siasi cotanto rilasciata da penzolare a modo di bisaccia , a segno alcuna volta che ricopre la parte superiore delle cosce , ei torna indispensabile una cintola , la quale non a comprimere il ventre , ma valga soltanto a rile-



varlo; o a sostenerlo almeno: e siccome si vuol quella accomodare alle variazioni di volume, cui può andare il ventre soggetto, così bisogna sia fatta elastica per via di molle.

Allorchè le donne intendono di allattare, procurino che i capezzoli non vengano schiacciati nè compressi da vestimento nessuno. I busti come si à altrove divisato ( *Ved. p. 300 V. I* ) pigiando la parte sporgente del capezzolo, àn ridotto non poche donne inabili all' allattamento. Le donne che àn depressi i capezzoli procaccino di renderli più sporti negli ultimi mesi di gravidanza; e questo di leggieri si consegue o mediante il succiar che si fa con pipa, o meglio col natural succiamento. Quelle che non usano a tempo così fatta precauzione si espongono a non potere allattare o a patire gli acerbissimi dolori che accompagnano per l' ordinario le ragadi delle mammelle.

Alle donne incinte si convien egli il far uso di bagni? A questione siffatta gli antichi rispondevan sempre del no: e Lorry avendo in cura una grvida, travagliata da malattia nervosa pertinace ad ogni rimedio, non prima si attentò di adoperare i bagni che avesse consultato l' ostetrico Levret. I bagni tepidi, molto allo spesso ripetuti, posson certo arrecare gravi sconcerti nelle donne molli linfatiche ed inchinevoli all' aborto; ma presi temperatamente e con cautela, non posson mai nuocere alla

gravidanza ; anzi non è raro che riesca indispensabile il doverli più volte ministrare alle donne assai irritabili e nervose ; e finalmente adoperati negli ultimi mesi della gestazione , dànno alle parti molli maggiore arrendevolezza , e rendono il parto meno lungo e travaglioso. In quanto a' bagni caldissimi , egli è bene schivarli al tutto nel tempo della gravidanza , massime se vi abbia segni di pletora. Quelli di acqua corrente possono recar nocumento alle donne che non vi sono abituate , per la brusca impressione che ne risenterebbero nel tuffarvi dentro. Da questo caso infuori , a me pare debban essi riuscire giovevoli : in fatti più volte mi è occorso veder delle donne incinte , dopo aver preso un bagno di fiume , sentirsi più vivaci , più forti e meno incomodate che innanzi non erano. Per quel che concerne il bagno de' piedi ed i semicupî , quantunque non sia ben dimostrato ch' essi indur possano l' aborto siccome comunemente si crede , e spesso per rei disegni talune giovani sconsigliate ne abbian fatto , ed invano , un uso clandestino ; pure a mio giudizio non si vogliono altrimenti tollerare che come semplici mezzi di nettezza.

Non vi à poche donne che quando sono incinte si avvisano dover mangiare per due , e siffatto pregiudizio che nasce da un ragionare che non lascia di esserè specioso , le ha indotte soventi volte a commettere perniciosissimi errori

nella regola del vivere. La quantità di alimenti che lor si conviene , vuol essere stabilita dal modo ond' elle digeriscono e dalla intensità dell'appetito. Ove questo si faccia sentir vivamente e le digestioni sien facili , egli è bene, a calmarlo, di prendere alcun cibo, ma non di mangiarne in fino a sazietà. Se loro spesso prenda il bisogno di cibarsi , come a molte di esse interviene, non manchino , come si appalesa , di sedarlo , purchè bene si adempiano e sanamente le digestioni ; altramente fa mestieri ch' elle serbino la più rigorosa sobrietà , ancorchè vivamente le punga la fame. La gravidanza non sempre è in grado da resistere alle violente irritazioni ed agli sforzi del vomito che accompagnano le cattive digestioni ; perciò alle gravide più che alle altre donne non pure si convien temere, ma schivarne eziandio tutte quante le cagioni.

Oltremodo difficile riesce , quanto alla scelta de' cibi , il regolare la norma del vitto di una donna incinta ; poichè in lei sogliono destarsi ad ogni momento i più strani appetiti e le più singolari anomalie. Una è presa da invincibile repugnanza per le meglio delicate vivande , po- canzi sua delizia ; un' altra non appetisce che le più immonde sostanze e più resistenti all' azione degli organi digestivi ; quella soffre gran disagio da piccola quantità del più dolce e leggero alimento , e rigetta il latte ed il brodo ,

mentre senza alcuna pena smaltisce le più grossolane vivande e indigeste. Coteste bizzarrie ed assai altre che qui potrei divisare oppongono un insormontabile ostacolo a potere stabilire una regola di vitto, che si convenga comunemente a tutte le donne incinte. Invano han tentato alcuni autori la difficile prova: da' loro sforzi non altro si è derivato che un cumulo infinito di precetti che non si possono eseguire nè debbono. Il perchè mi limiterò soltanto a consigliare in modo generale di non ricusare alle gravide i cibi che desiderano, ove possano smaltirgli e non sia da temere che mettan disordine nella economia; di non isforzarle a prender quelli ch' elle rifiutano, ancorchè si abbiano per ottimi; e di scegliere per quanto si possa quegli alimenti che più nutriscono ed irritino meno.

La stitichezza è uno degl' incomodi che alle gravide sono più ordinari. Spesso occorre che le fecce, accumulandosi nell' intestino retto, vi s' induriscano e lo distendano; e così comprimendo la matrice, ne impediscano l' aumento e la rimuovano talvolta. La irritazione che inducono siffatte materie cagiona molestia, dolore, e provoca finalmente degli sforzi di espulsione che possono tornar funesti alla gravidanza. Se i dolori del parto si risvegliano innanzi che il resto siasene sgombrato, il volume di esso intestino impicciolisce uno de' diametri del bacino

e ne impedisce al capo del feto il passaggio. Non manchino adunque le donne incinte di andar subito al cesso come il bisogno ve le invita, e di porre in opera quegli spedienti che valgano a mantener piacevolmente lubrico il ventre. Qualora nulla vi si opponga, sia il loro nutrimento di cibi mollitivi (*Ved.* pag. 439 V. I.); e se pur le evacuazioni si mostrino rare, si vigori l'azione di quelli con clisteri semplici o lassativi (\*), con talune bevande come il brodo di erbe, o di vitello, colla decozione di prugne o di tamarindi. I purganti si vogliono con sommo riguardo ministrare alle gravidie; ed ove la pertinacia della costipazione stringa in ultimo a farne uso, egli è bene presceglier quelli che non inducono irritazione, come la manna, l'olio di ricini, il calomelano e simili.

L'esercitarsi moderatamente torna alle gravidie giovevolissimo; perchè ne deriva maggiore attività alle funzioni e s'impediscono fino ad un certo punto le varie indisposizioni che accompagnan d'ordinario la gravidanza. L'esercizio riuscirà più utile se si faccia all'aria aper-

---

(\*) I clisteri emollienti di decozione di malve o di lattughe con un tantino di olio di mandorle dolci e di olive non pur gioveranno nella stitichezza, ma eziandio quando le orine si mandan fuori difficilmente e con dolore.

ta , e doppio il vantaggio di esso , se succeda al pranzo. Parecchie donne trovano un sufficiente esercizio nel mestiere in cui si occupano , e si può dire che il moto ch' elle fanno per abitudine sia sempre , se non il migliore , quello almeno che hanno mancò a temere. Le donne che si dànno a coltivare la terra interrompono raramente i loro lavori nel tempo della gravidanza ; e questa nondimeno percorre con molta regolarità i suoi periodi ed esente da sconcerti. L' esercizio che meglio si conviene alle donne , che per il grado che tengono nella società non attendono a niuna specie di lavoro , si è il passeggio. Ve ne à pertanto talune che debbono con la massima riserba esercitarsi , come son quelle che abortirono più volte , quelle che al più leggiero movimento soffrono dolori più o meno vivi a' lombi , al ventre inferiore alle anguinaie ed alle cosce , e quelle altre le quali essendo passate in età molto acerba a marito , s' incingono innanzi che sieno al tutto sviluppate. Ad impedire che una giovane abortisse io la feci restare a letto per quasi tutto il corso della gravidanza , e ciò non ostante ella partorì alquanto innanzi il termine ordinario. Le brevi passeggiate a piedi , in carrozza ben sospesa o in battello sono i soli esercizi che si possono consentire alle donne in cui si teme l' aborto ; ma si vogliono del tutto vietare a quelle che ne presentano già i preludi ,

che soffrono vivi dolori nella regione ipogastrica, ne' lombi, gravezza al perineo ec.; e con più ragione quando siffatti accidenti si manifestano insieme a gemizio sanguigno dalle parti pudende. A queste donne convien mettersi a letto, e situarsi in guisa che i muscoli restino tutti nel massimo rilasciamento, sul dorso cioè colle braccia piegate, co' gartti sostenuti da cuscini e col capo alzato. Nè debbon esse lasciare il tutto che molti giorni dopo dileguati interamente gl'indizi che faceva temere l'aborto.

Gli esercizi che debbonsi schivare dalle donne incinte e specialmente dalle minacciate di aborto son tutti quelli che imprimono forti scotimenti al corpo, come il viaggiare in carrozze o non sospese o male per istrade aspre e malagevoli, l'equitazione, il ballo, e segnatamente alcuni balli, e cose simili. Occorrono tutto giorno aborti cagionati da sforzato cammino, da eccessivi lavori corporali, da un passo posto in falso, da grida strepitose, da un movimento fatto per attigner l'acqua, per sollevare un peso o prender un corpo situato a certa altezza, e va discorrendo. Alcuni filantropi si sono studiati di richiamare l'attenzione de' governanti su lo stato delle gravide strette da bisogno a penosi lavori, acciocchè dessero provvedimenti acconci a sottrarre quelle infelici alla perniziosa influenza degli sforzi ch' elle fanno ogni

giorno. Possa la voce di questi amici della umanità essere una volta esaudita!

Parecchi dotti àn fatto ogni potere per distruggere i pregiudizî relativi agli effetti della immaginazione delle donne sui figliuoli che portano nel seno, ma invano, perchè siffatti pregiudizî avean messo profonde radici di gran tempo innahzi a' loro sforzi. Non sì tosto viene in luce un bambino con una macchia alla pelle o con un vizio qualunque di conformazione, chè vi si ravvisa una perfetta rassomiglianza con qualche oggetto il quale avrà desto desiderio, avversione ed orrore alla madre. Nè vi à ragione che possa di questo disingannare una donna; e quando di siffatte cose si tratta, il medico in che tutta intera si confida non le ispira più fiducia alcuna. I pregiudizî comunque si fossero assurdi, spiegano nondimeno la loro influenza; potremmo averli in dispregio, cercar di distruggerli, ma siccome è indubitato ch' esistono, non bisogna tenersi in niun conto. Sarà perciò saggio consiglio allontanare dalle gravide, tuttochè a siffatti errori non diano orecchio, gl'individui deformati gli epilettici gli oggetti spiacenti ad altrettali; giacchè la impressione che loro desterebbero il timore che ne verrebbero, ben potrebbero recar nocumento non pure alla salute di quelle, ma forse anche alla sanità del bambino.

Egli è un fatto da non recarsi in dubbio che



la donna nel provare una gagliarda emozione, nell' entrar violentemente in collera, nell' esser compressa da forte paura da terrore od altro, si sente in seno agitare il feto in così insolita guisa da rimanerne talvolta non poco incomodata. Corre dunque tra la madre e il figlio tal relazione che questi partecipa quasi istantaneamente all' emozioni che quella risente. E in che mai consiste siffatta relazione? e come ella si stabilisce? Spetta al fisiologo il rispondere, se egli è possibile, a cotali quistioni; poichè l' *igiienista* nel fatto or allegato non dee vedere se non una pruova della influenza dell' animo della madre su la salute del figlio, e per conseguente della necessità di allontanare da lei tutto che potrebbe incitarne energicamente i sensi (\*).

---

(\*) Le lunghe vigilie sogliono alle gravide recar sommo nocumento; perocchè la perdita del sonno le rende svogliate ed irascibili, loro logora le forze, e toglie a' nervi il più soave ristoro di che abbian mestieri. Il riscuoterle all' improvviso dal sonno non torna ad esse meno nocive. Van-Swieten riferisce a questo proposito un funesto avvenimento — Una donna incinta sen dormiva placidamente. Nelle vicinanze si levò un incendio. Sollecita la madre corre di buon mattino dalla figlia e le rompe d' un tratto il sonno per allegrarsi seco lei dell' aver ignorato cotanto pericolo. La infelice si desta spaventata, e tosto le prende un tremor convulsivo, le si apre direttamente l' utero, insorgono svenimenti, convulsioni e in tanto travaglio finalmente abortisce.

Si debbono alle donne incinte vietar mai i congressi coniugali? Parecchi medici e casisti hanno risposto del sì, fondati sul far delle femmine de' bruti le quali, fecondate che sono, si allontanano da' maschi, e allegando l'esempio di certi popoli presso cui le donne vengono sequestrate ed isolate per tutto il corso della gravidanza, e ponendo anche innanzi i pericoli che sì alla madre che al figliuolo derivano dalle scosse convulsive che accompagnano il congiugnimento. Zacchia pretende che la donna incinta abbia il diritto di rifiutarsi agli amplessi coniugali. A malgrado di quanto su di tale argomento si è scritto, io porto opinione che il moderato concubito non possa al più delle gravidie arrecare inconveniente niuno, e che quello si è detto contro l'uso di quest'atto si debba solo rivolgere contro l'abuso. L'assoluta astinenza da' piaceri d'amore durante la gravidanza può anche in certe donne riuscire nociva non pure a sè stesse, ma al frutto eziandio del loro concepimento; ed un coito immoderato può ne' casi ordinari tirarsi dietro le più sinistre conseguenze. A talune donne pertanto si vogliono al tutto vietare i venerei dilette, e son quelle che hanno sensibili le parti naturali, gonfie dolorose e con segni da far temere l'aborto, o che per età e per costituzione sono predisposte a sì malaugurato accidente (\*).

---

(\*) Le gravidie non si facciano cacciar sangue; non

*Del Parto e delle Regole d' Igiene  
ad esso relative.*

Le donne che son prese da' dolori del parto si voglion collocare in un luogo abbastanza ampio e che non sia nè troppo caldo nè molto freddo; giacchè nel primo caso, il capo divien grave pesante doloroso, la faccia si arrossisce, inturgidiscono le vene, i polsi batton forte, la

---

prendano medicamento di certa attività, senza aver prima consultato il medico. In questo punto vi sono molti gravissimi disordini. Certe donne vogliono mettere ovunque il lor becco: quelle che figliarono credono di essere più esperte di tutti i medici; quasi che il partorire un bambino infonda la scienza. Le ostetricanti poi sono quelle che fanno il più gran male. Il più d'esse sono affatto straniere ad ogni principio della medicina. Anzi non possono che esser tali. La medicina esige di necessità tante cognizioni le quali non si possono procacciare in poco tempo, e addimandano inoltre molti studî preliminari. Come potrà dunque una mammana in pochi mesi imparare tutto ciò che è relativo alla gravidanza ed al puerperio? Esse adunque debbono limitarsi a quello che è d'ufficio loro, nè mai arrogarsi quanto si appartiene a' medici. Nè solamente voglionsi condannare le donne: ma sono pur rei que' flebotomi che, digiuni di ogni medico sapere, non sanno far altro che forare una vena. Eglino non debbono assolutamente nè indurre le gravide a lasciarsi cacciar sangue, nè accondiscendere a quelle che ne li richiedessero. (*Martini*, *Igien.* p. 182).

respirazione rimane oppressa cc.; ed a cotesti sintomi tengon dietro di frequente la cessazione de' dolori, la emorragia-nasale od uterina e talvolta le convulsioni: e nel secondo caso, il freddo favorisce quel brivido, quel senso universale di raffreddamento che suol destarsi a certa epoca delle doglie del parto, e se la donna è molle di sudore, può cagionarne eziandio la soppressione, e indurre perciò non men gravi che dolorosi accidenti.

La temperatura che ne' dolori del parto si conviene alla donna, vuol essere determinata dalle sensazioni ch'ella prova, per forma che riscaldar bisogna o rinfrescar l'aria, conforme ella accusa di sentir caldo o pur freddo. Ciò nondimeno in talune congiunture interviene che la donna ne' dolori del parto tremi dal freddo in mezzo ad un ambiente riscaldato di soverchio e si lagni in talune altre di un calore che affoga mentre respira un'aria non che freschissima, ma fredda. Di qui chiaro si scorge come in siffatti casi le sensazioni ond'ella si duole non dieno indizî che bastino a far modificare la temperatura del luogo ove ella si ritrova.

Allorchè il tempo si è vólto in procella la donna soffre una molestia, uno stato generale di spasmo che non solo ritarda spesse volte il parto, ma lo arresta per l'ordinario allo scoppiar del primo tuono; ed obbliga sovente ad aver ricorso al bagno od a praticare il salasso.

Del resto , se l' atmosfera è calda e tempestosa , giova tenere aperte le fenestre ed innaffiare di acqua ed aceto il pavimento.

Le vestimenta della donna ch'è in sul partorire sieno allentate e leggieri; nulla le si aggravi sul ventre; ogni costringimento le potrebbe esser nocivo. Vi ha di molte donne che al cominciare delle doglie an la savia precauzione d'intrecciarsi i capelli e di acconciarseli in modo che, pur negletti alcun tempo ed incolti, non si avviluppan gran fatto. Altre vi applicano una quantità di carte, ed a voler che non si scompongano le stringono fortemente al capo con un fazzoletto; la qual pratica nel vero è da biasimarsi, perchè spesso cagiona alle partorienti insopportabili cefalalgie.

Molti letti meccanici e seggiole e sedie a braccioli si sono inventati, ed in alcuni paesi si adoperano tuttavia a situarvi le donne durante il parto. Un letto ordinario, peraltro, basta quante volte il parto sia naturale e lo stato delle parti molli esteriori non richieda che sieno con assai forza sostenute nell'atto che vi passa il capo del feto. Da questo caso infuori, il letto vuol esser fatto nel seguente modo: sopra ad un letto di cigne o a qualunque altro che sia privo di spalliera si stenda un materasso, in guisa che un' estremità di esso corrisponda alla unione de' due terzi posteriori del letto col terzo anteriore, mentre l'altra ripiegata so-

pra sè stessa lascia a scoperto di uno o due piedi la prima estremità. Poi si copra questo materasso di un lenzuolo, e si fornisca di un capezzale e di guanciali in tal modo disposti che ben vi si adagi il capo della donna; e a dare un punto di appoggio a' suoi piedi si fermi attraverso alla estremità del letto un bastone e vi si leghi assai forte, acciocchè valga a resistere agli sforzi gagliardi che far possa la partoriente.

I bagni caldi e i freddi non si adoperano nel parto; ma si i tiepidi e spesso, per dissipare uno stato di spasmo, di eretismo che si opponga al parto, per agevolare il dilatamento del collo dell'utero e per iscemare ancora la rigidità delle parti molli esteriori. Sigault in caso di sfinimento si valeva, a rinvigorire le doglie delle vesciche di porco che, ripiene di acqua fredda, applicava su l'addome. Alfonso Le Roi per l'opposto si giovava in simil caso dell'applicazione de' panni caldi. Sovente le semplici fregagioni fatte colla mano sul ventre bastano a risvegliare le contrazioni uterine e ad affrettare il parto.

I cibi presi innanzi lo insorgere de' dolori del parto si rigettan per l'ordinario nel tratto della loro durata, e lo stesso le più volte accade relativamente a quelli che sonosi introdotti nello stomaco prima che il parto si sia recato ad effetto. Pur nondimeno

se la fame come spesso interviene , si faccia sentire durante il parto , bisogna cercar di sedarla mercè di qualche sostanza alimentosa ; dappoichè le sensazioni che accompagnano la *esurite* ( *ved.* pag. 483 , V. I ) possono certo infievolire le doglie e ritardare il parto. L' acqua zuccherata ed il vino allungato con acqua sono le bevande che adoperar si vogliono a spegnere la sete. Qualche cucchiaiata di vino schietto ben si può consentire allorchè bisogna sostenere le forze , provocare i dolori e dar loro maggiore intensione e durata. Da pochi sorsi di vino d' Alicante, di Madera e di Rota derivarono grandi vantaggi a parecchie donne molli linfatiche non irritabili e nelle quali la matrice era pigra a contrarsi : ciò non ostante , egli è sempre bene usar con somma circospezione di vini così poderosi. Non poche levatrici ed uffiziali di sanità si avvisano tuttavia che a dar forza alla donna in parto , giovi empierla in fino al gorgozzule di vino e d' acquavite ; ma, i sinistri effetti che provennero da cote- sta pratica essendosi divisati in tutte le opere di ostetricia , noi ci franchiamo di farne qui parola.

Risulta dalla esperienza che il parto si riduce più presto a compimento quando la donna sta in piedi o cammina , che seduta o coricata ; perciò più che darsi gran pensiero a farla presto situare in sul letto di parto , importa ob-

bligarla a camminare lungo la stanza, per quanto almeno il consentano le sue forze. Havvi pertanto de' casi in cui torna bene che la donna stia adagiata sul letto; e questa pratica si vuol tenere rispetto a quelle, in che le doglie si succedono così rapidamente da temere un brusco parto, e dappoi un' emorragia uterina. Nè altramente dobbiam procedere se il parto indugi molto ad accadere, se la donna soffra ernie o prolasso d' utero che bisogni contenere, se sia caduta in estrema debolezza, venga meno, abbia le gambe enfiate, o finalmente se di soverchio sia stanca ed affaticata.

I pontamenti della donna secondan possentemente le contrazioni dell' utero; ma a riuscire efficaci debbono accadere nell' atto che destansi le doglie e la matrice essa stessa si contrae con impeto. Convieni non pertanto moderarli quando le doglie sono in sul principiare, si succedono assai rapide, e la donna soffre ernie o presenta indizi di malattie del cuore o de' vasi maggiori. Le strida eccessive adducono gli stessi inconvenienti degli sforzi soverchio impetuosi, e cagionano di spesso angine, afonia, emottisi e simili malori. Non vuolsi pertanto obbligare la donna a moderare le grida, se non quando consuma in quelle gli sforzi che adoperar dovrebbe alla espulsione del feto.

Se fosse possibile ridurre una donna che è in sul partorire alle sole sue forze fisiche e sospen-



derle la facoltà di provare emozioni e passioni, non dovremmo indugiare a farlo; imperciocchè ogni sensazione alquanto viva può in lei interrompere il corso regolare del parto e produrre accidenti alcuna volta assai gravi. La presenza di una persona che non sia a grado alla partoriente è stata spesso bastevole a soffermarle le doglie; e noi le veghiamo tutto giorno infievolire o cessare al giungere del raccoglitore o della levatrice, e raddoppiare all'incontro di forza come questi se ne allontanano un momento. Una parola detta imprudentemente o mal intesa, un segno non ben capito e simili cose, han di frequente indotto tale inerzia nella matrice da aver ricorso al parto artificiale. Il perchè sarà ottimo consiglio il rimuovere con ogni cura dalle partorienti tutto che potesse anche in debil grado recar loro alcuna commozione.

Il senso genitale non sempre nell'atto del parto si assopisce nelle donne che di vivissima sensibilità son dotate. Il che basta qui solo accennare, acciocchè le persone dell'arte se ne stiano avvertite e riguardose.

*Della Espulsione della Placenta e delle regole  
d'igiene relative.*

L'accidente più da temersi dopo il parto è la inerzia della matrice e la emorragia che ne consegue. L'aria fredda non può cagionar mai sif-

fatto accidente , sibbene impedirlo e spesso rimediarvi. Non accade lo stesso in quanto all'aria calda; e però non così tosto sarà venuto in luce il bambino che bisogna moderare il calore della stanza , se per poco sia forte , particolarmente se la donna vada soggetta all' accidente in discorso , se l' utero indugi molto a contrarsi e fluisca dalle parti naturali molta copia di sangue. Qualora tali sconcerti non avvengano , e in lei si desti , come spesso occorre , insopportabile sensazione di freddo , torna bene non solamente coprirla così che si riscaldi , ma elevare eziandio la temperatura dell' ambiente ov' ella respira.

Alla donna che non siasi per ancora sgravata della placenta non si vuol permettere nè il sedersi , nè il cangiar di letto , e ancor meno il camminare. Si tenga da lei lontano tutto che fosse capace di cagionarle emozioni , giacchè da queste ne potrebbe derivare ritardo ad espellere la placenta e profuse emorragie. Il semplice annunzio del sesso del bambino basta soventi volte ad indurre di così fatti disordini nella donna che non siasi liberata ancora della placenta. Avvenuta che sia l' uscita di questa e , fatto di alquanto riposare la donna , egli è mestiere metterle in assetto la vestitura , ed è bene che il raccoglitore vi assista e presieda. Si cominci primamente dal capo ; ed acconciati il meglio che si possa i capelli , si coprano quan-

do più quando meno secondo la stagione , in modo che il capo non abbia a soffrir molto calore e sia riparato dall' impressione del freddo. Poi le si sgombrino le braccia e le spalle dalle vesti che le coprono , facendole cadere su i lombi ; e quindi se le indossi la camicia e il corpettino , e si vesta. Liberata che siasi da siffatti arnesi , si trasporti nel suo letto , non consentendo ch' ella vi si conduca co' propri piedi , nè si manchi di riscaldarlo , quante volte la stagione corra rigida , e la puerpera sia presa da violento brivido , nè si abbia a temere di alcuna emorragia.

*Del Puerperio e delle regole d' Igiene  
ad esso relative (1).*

A voler dirigere acconciamente la regola del vivere di una donna di parto , egli è d' uopo persuadersi che ad essa come non inferma , non si conviene niun medicamento ; ma giacchè la sua salute può ad ogni leggiera cagione turbarsi , giova con ogni cura allontanare da lei tutto ciò che avesse abilità di alterarla.

Il letto della puerpera non vuole essere nè duro nè morbido di soverchio ; sia fornito di un

---

(1) Siccome nel capitolo che segue si ragionerà delle regole d'igiene relative all'allattamento, noi supporremo nel presente che la donna non allatti -- A.

lenzuolo ripiegato a quattro doppi; ed ogni volta che la donna sia per coricarvisi, se quello sia da poco acconciato, giova riscaldando un tantino, non perchè divenga caldo, ma perchè non le desti niuna sensazione di freddo. Le parti naturali si tergano con acqua tiepida almeno due volte al giorno, e qualora si trovino intumidite e dolorose si adoperi a lavarle la decozione di radice di altea o di altre erbe mollitive. Talune donne sogliono in tal caso valersi della decozione di cerfoglio nel latte, ed altre nel vino; il quale non recherà niuno inconveniente se si adoperi allungato con l'acqua, specialmente allorchè le parti genitali non sono dolenti. Si procuri di vietar sempre i lavamenti che si usan talvolta nell'intendimento di riparare ad alcuni sconcerti locali che derivano dal parto. La puerpera vuol esser vestita in guisa da schermirsi dal freddo; chè le potrebbe tornare funestissimo: ma non è bene, comechè molti altramente si pensino, il gravarla soverchio di vesti, perchè la donna in tanti panni ravvolta verrebbe tal copia di sudore da esserne estenuata, e rimarrebbe ancor dopo i lochi così sensitiva del freddo da pagare in allora assai caro le cure poco prudenti che di lei si presero durante il puerperio. L'applicazione di una fine pezzuola su le mamme giova a preservar la puerpera da' raffreddamenti, ed è lodevole uso, quanto è da biasimar quello di *soffocare il latte* coprendo

di più e più panni il petto; perchè operando in siffatta guisa non altro si soffoga che la donna, e si fomenta nelle mamme un eccitamento contrario del tutto allo scopo che si vuol conseguire.

Alle donne, che son tentate di applicarsi alle mammelle degli astringenti, a fine di conservarne la bellezza impedendo la febbre di latte, non si resti dall' avvertirle continuo, che tal febbre è condizione indispensabile a serbarle sane, ed ogni mezzo che al venir di quella ponesse ostacolo potrebbe riuscir funesto alla loro salute; e che d' altra parte le sostanze astringenti esercitano su le mamme un' azione speciale, che non già a conservarle, ma vale piuttosto a raggrinzarle e ad appassirle. Alcune donne le soglion coprire di un pezzo di carta straccia untata di olio o di sego: pratica che, secondo me, dall' esser sordida in fuori, non ha altro inconveniente. Altre vi appongono del prezemolo sminuzzato; la virtù del quale se io non nego apertamente, la reputo almeno innocente e del bene e del male che da' libri e dalle levatrici gli vennero attribuiti.

Tristo a quel raccoglitore che trascurasse di applicare d' intorno al ventre della puerpera un tovagliuolo! ci sarebbe appuntato de' guasti che Lucina à cagionato alla bellezza della costei persona. Alcuni autori si sono ingegnati di legittimare siffatta applicazione, affermandola giove-

vole ad attutire la violenza de' dolori del ventre, ad impedire la sincope e gl' intasamenti, a' quali le viscere dell' addome vanno, a loro giudizio, dopo il parto soggette. Quanto a me, sostengo francamente come essa a nulla valga; nè una tovagliuola che ben contenga l' addomine potrebbe ad altro valere, se non ad impedire in parte nella puerpera che si leva la prima volta le molestie e le stirature, che in quella cavità si sogliono allora destare.

Vi ha di molti che più della sordidezza temono di cangiare alla donna di parto la biancheria o di metterle quella bianca di bucato. Così fatti pregiudizî saranno senza dubbio venuti da qualche sconcerto derivato dall' uso di biancheria o soverchio fredda o non asciutta abbastanza, o dallo aver neglette le debite precauzioni nel cambiare alla puerpera le vestimenta.

L' aria che àn da respirare le donne di parto vuol essere perfettamente pura; perchè son elle più delle altre donne, sensibili al malvagio potere dell' emanazioni; e siccome in gran copia n' esalano da' sudori e da' lochi; così gioverà serbare intorno ad esse la massima nettezza e rinnovar di spesso l' ambiente della stanza. Non ha cosa che più sia nemica alla sanità delle puerpere quanto l' aria infetta che ristagna entro un' alcova, o fra larghe cortine che si tengano gelosamente chiuse.

Allorchè la temperatura della camera è di

molto elevata suole la puerpera soffrir molestia , cefalalgie, copiosi sudori ed , in certi casi, sconcerti eziandio più gravi; e allorchè quella all'incontro è molto bassa ed alla puerpera induce molesta sensazione di freddo , ella va esposta a tutti gl'inconvenienti che provengono dalla soppressione de' lochi o dalla perturbazione del lavoro che accade nelle mammelle.

Non può stabilirsi l'epoca in che possa la donna di parto uscir la prima volta ; poichè la sua complessione, lo stato di salute e più altre condizioni , come il clima , la stagione , la durata de' lochi e simili cose, concorron tutti a farla variare. Solo può dirsi che ella non debba uscir mai innanzi che le mamme non siensi interamente sgorgate.

Alcune ore di sonno dopo la espulsione della placenta ed allorchè la puerpera si è adagiata nel suo letto , le rinfrancano le forze e la ristorano. È precetto di alcuni chirurghi , che la puerpera debba riposare sul dorso per le ventiquattr' ore che susseguono al parto ; ma ella , ad onta del loro sentimento , potrà mettersi in quelle posizioni che più le sono abituali e più comode. Non le si consenta mai di levarsi di letto innanzi che sia svanita la febbre di latte , ed a racconciarle il letto prima di questo tempo è bene trasportarla su di un altro.

Dileguata che sia la febbre di latte , nè altro vi si opponga, si potrà concedere alla don-

na di sedersi ogni dì sur una sedia a bracciuoli per lo spazio non più di mezz' ora la prima volta , il quale si verrà gradatamente aumentando giorno per giorno. Alle puerpere ed a talune di esse specialmente recherà sempre nocumento il darsi a camminare innanzi all' ottavo o nono giorno , come il fare una lunga corsa quando lo scolo delle parti naturali non sia per ancora cessato.

Le malattie infiammatorie sono quelle alle quali più inclinano le donne di parto ; epperò convien loro proibire tutti gli alimenti e le bevande eccitanti , per cui tante donne sono incorse in gravi flemmasie addominali e nella morte. Le uova fresche affogate , qualche pesce , e soprattutto le leggiere minestre , sono i cibi che meglio alle donne convengono durante il puerperio. Il latte e caffè si può concedere a quelle che vi sono abituate , purchè non presentino verun indizio di malattia. Passata che sia la febbre del latte si permetta , ove altro non si opponga , lo uso di alimenti più sostanziosi ed agevoli a digerire ; ma nel corso di quella si serbi una dieta rigorosa. Finalmente , nel dirigere il governo di una donna di parto bisogna a un tempo guardarsi e dall' imitar quei che la terrebbero nove giorni almeno nella più severa regola del vitto , e coloro che la farebbero a sua balia rimpinzare di tutti i cibi che meglio le andrebbero a grado. La bevanda da porgersi alle puerpere sarà l'



acqua zuccherata o la decozione di orzo o di fiori di tiglio. Allorchè insorge la febbre lattea si muove la seguente quistione : *Si debbono alla donna ministrar quei medicamenti che àn virtù , come dicesi , a dissipare il latte ?* L' indole di questa opera non mi consentendo di entrare in una discussione di tanta importanza , io mi restringerò solamente a dire che , non ostante gli argomenti opposti dall' una parte e dall' altra , i fatti riferiti e la idea ridicola onde si è cercato coprir la dottrina delle malattie lattee , siffatta controversia si rimane tuttora indecisa. Pur nondimeno , avendosi fra tanta incertezza di opinioni a prendere infine un partito , egli mi è avviso che il più savio sia quello di rigettare tutte le sostanze reputate antilattee le quali , per la loro efficacia , potrebbero arrecar nocumento, e di solo adoperar quelle che per consenso de' pratici mentre mancano delle virtù che loro si attribuiscono , non ànno abilità d' indurre alcun male.

La donna di parto astener si deve da ogni applicazione sì di calcolo che di lettura e innanzi al manifestarsi la febbre lattea e durante soprattutto il suo corso. Si abbia cura di tener da lei lontani gl' indiscreti ciarloni e tutto quanto destar le possa gagliarde emozioni o richiamarla specialmente a triste e penose affezioni. Dicesi che in Harlem si costumi mediante un cartello affisso alla porta di vietare in casa la puerpera lo in-

gresso agli uffiziali di giustizia ed a' creditori. Si celeranno con ogni cura alla madre i difetti che abbia sortito il figlio venendo alla luce; ed ove mai ne accadesse la morte, sen darà a lei il triste annunzio con infinita circospezione. Il momento di maggior pericolo alle puerpere che non allattano è quello in che bisogna si disgiungano dalla lor prole; e siccome il dolore ch'el-  
le soffrono è di tanto più intenso quanto s'indugia da vantaggio, così giova il più che si possa affrettare la difficil prova e prima che sopraggiunga la febbre di latte. Ma se questa sia già insorta, tornerà bene ritardare l'istante della separazione in fino a che le mamme sieno al tutto sgorgate; chè se il cordoglio della madre sarà allora di lunga mano più acerbo, ella si troverà pure in grado di forze da poter-  
vi resistere maggiormente.

*Dello Allattamento e delle regole d'Igiene  
concernenti le donne che allattano.*

Innanzi di esporre le regole d'igiene che riguardano alle nutrici, egli è mestieri esaminar 1.<sup>o</sup> se lo allattamento torni giovevole alla sanità delle donne; 2.<sup>o</sup> quali di esse possano allattare, e quali se ne debbono astenere.

*L' allattamento riesce egli proficuo alla salute delle donne?* Il vivo desiderio che nell' animo d'ogni medico filosofo si è desto di propagare

il materno allattamento , gli ha spinti ad affermare che quello non pure a' figliuoli veniva profittevole , ma si era una guarentigia eziandio , una condizione indispensabile alla sanità delle madri ; le quali col dar latte obbedivano alle voci del dovere insieme e del proprio interesse. Questa opinione , se mi lice dirlo , a me pare assoluta di molto. In sostegno dell'allattamento materno addurre si possono così giuste ragioni e vere , che reputo inutile e disadatto il proibirlo per motivi non derivati dalla esatta osservazione de' fatti.

Le donne che si prestano ad allattare e non indugian molto a porgere il seno al bambino soffrono , si dice , una febbre lattea meno ardita. Questo fatto quand' anche realmente avvenisse non mi sembra meritare la importanza che i libri gli danno. Dico : quando anche realmente avvenisse , perchè le osservazioni da me fatte su di moltissime donne mi han convinto che se quello non è falso del tutto , è per lo meno esagerato. Ma , supposto che la tumefazione delle mamme sia durante il puerperio o nulla o debolissima nella donna che allatta , ne segue forse che ne andrà ella immune ? che non presenterà nel finire dell' allattamento i fenomeni ond' era stata esente in sul principio ? Mi è accaduto spesso di vedere nell' epoca dello svezzamento una enfiagione delle mammelle ed una febbre lattea assai più forti che non occorrono per l' ordina-

rio nelle donne che si sono di fresco sgravate.

Si è voluto sostenere che le donne le quali non dan latte, vadano più spesso delle altre soggette agl'ingorgamenti acuti e cronici delle mammele. A così fatta asserzione non posso altramente rispondere che con un' assoluta negativa. Scongiuro i pratici a dirmi in chi abbiano osservato più malattie delle mamme, o nelle donne che non allattano, o in quelle che dan latte? se le prime vi sono esposte per alcuni giorni al più, le altre ne sono minacciate per quindici, diciotto mesi e più anni ancora, insomma per tutto il periodo dell' allattamento. E quegli screpoli del capezzolo che inducono sì acerbi dolori, ed obbligano così spesso le donne a restarsi dal dare latte, àn mai travagliato quelle che non allattano?

Si è pure asserito che le donne le quali si rifiutano ad allattare sieno più delle altre soggette alle infermità, che derivano in modo qualunque dal riassorbimento del latte. Al modo di certezza onde di siffatte malattie si parla, non si direbbe che nulla torni più agevole quanto il distinguerele fra le tante che assedian le madri? Ma si ammetta anche la facilità di cotesta diagnosi, si consenta pure che le malattie cagionate dal riassorbimento del latte sieno nel corso del puerperio più frequenti nelle donne le quali non dan latte che in quelle che allattano, l' argomento non acquista perciò maggior

valore ; giacchè il pericolo rimane nelle prime sol quanto dura il puerperio , dove nelle seconde continua per tutto lo spazio in che allattano , e cresce nel tempo dello spoppamento.

Le donne che ricusano di dar latte a' loro figliuoli si riguardano più soggette alle ulceri , allo scirro ed al cancro della matrice ; il che si attribuisce al deviamiento verso quest' organo del movimento flussionario destinato alle mammelle. Qui non solo vien messa in campo una supposizione ben difficile a legittimare , ma ancora un fatto quanto facile ad oppugnare , altrettanto malagevole a stabilire sopra documenti non recusabili e sicuri.

Si vuole che i lochi fluiscan meno copiosi nelle donne che non allattano e durino minor tratto che non sogliono nelle altre : ei rimane a sapere se sia questo un vantaggio da farne veramente gran conto. Si è pure affermato che la età critica si manifesti nelle prime men pericolosa : questo punto è sì dubbio che meriterebbe innanzi tratto di essere al tutto risoluto. Si è voluto sostenere infine che nel periodo del puerperio muoian meno di quelle le quali si prestano ad allattare che non delle altre che si ricusano : intorno a questo fatto non cadrebbe alcun dubbio , se la mortalità delle prime in tutto il corso dell'allattamento si trovasse minore rispetto a quella che in egual tratto di tempo avverrebbe nelle donne che non allattano.

Il solo utile, che le donne posson ritrarre dall' allattamento e che a me sembra il più certo, si è quello di provocare e di sollecitare nelle mammelle lo sviluppamento di un lavoro che non sa soffrire indugio, nè può senza scapito della salute effettuarsi in un modo imperfetto. Questo vantaggio peraltro si può conseguire egualmente mercè delle ventose, o del succiamento che si operi da cagnolini o da qualunque altra bocca fuorchè quella del bambino.

Ecco dunque a che si riducono *per le donne* i tanto celebrati vantaggi dell' allattamento materno. Gl' inconvenienti all' incontro sono di lunga mano maggiori e più certi. Quante non sono le infermità e quanti i pericoli che prendono ogni giorno la origine dall' insufficiente succiamento, dallo smodato allattare, o dalla brusca suppressione del latte? Come le morbose affezioni che assalgon le nutrici sono più gravi e meno agevoli a guarire! Non dissimuliamo così fatti inconvenienti; perocchè col non confessarli s' incorre in questi due falli, che si fa una cosa inutile, perchè l' interesse del bambino e gl' immensi vantaggi ch' ei ritrae dal materno allattamento perorano in favore di questo con molta eloquenza; e si toglie alle madri tutto il merito che ad esse deriva dall' annegazione di sè stesse, e tutto il valore del loro sacrificio.

Quali donne possono allattare e quali per

l'opposto se ne debbono astenere? Alle donne che son prese da cronica malattia di alcun organo importante, metterà bene l'astenersi dallo allattamento in prima per sè stesse, perchè questo non farebbe le più volte che aggravare da vantaggio il lor male, e poi per lo bambino che andrebbe esposto agli effetti di un latte di malvagia qualità. Prendan cura le donne di non allattare, soprattutto allorchè son travagliate da eruzioni erpetiche protuberanti umide vivaci e inducenti intollerabil prodore. Egli è bene pertanto che una madre infetta di sifilide non dia ad altri le mammelle che al proprio nato, tra perchè questi comunicar potrebbe ad una nutrice sana il contagio, e perchè basta curar la madre a voler che il figlio tragga dal latte materno il rimedio conveniente a sanarlo.

Lo schiacciamento de' capezzoli è talora un forte ostacolo allo allattamento; ma più diretto ve l'opponè e insormontabile la mancanza del latte. Non si potrà mai antivedere che di questo abbia difetto una donna incinta, se non quando un tal caso sia già ne' parti antecedenti avvenuto. Non sarà pertanto impossibile lo allattamento, comechè la madre scarseggi di latte, se il bambino sia complesso ed il vigore degli organi digestivi gli faccia abilità di sopperire con qualche alimento alla insufficienza dello allattamento.

Le donne che attendono a lavori molto penosi si astengano dal dare latte : ed avvegnachè sia occorso di veder alcuna volta donne deboli e delicate riuscire ottime nutrici, si vuol tuttavia consigliar loro di non allattare. Il latte che separasi nelle mammelle delle gravide, non ostante i dubbî di alcuni pratici, è certo di malvagia natura: e però sarà bene ch' elle si restino dal dar latte come si avveggono di essere incinte. Si tengano, da ultimo, per cattive nutrici le donne le quali abitano luoghi malsani e si cibano di alimenti insalubri, che han carni flosse, pelle giallognola od eccessivamente pallida e che saltano facilmente in collera o si gittano in ogni maniera di eccessi.

Il succiamento assai spesso ripetuto si tira dietro di gravi inconvenienti, essendo capace non che di alterare la costituzion delle donne, ma di minacciarne alcuna volta la vita: e perciò importa ridurre fra certi termini l'allattamento, e moderarlo se venisse mai a sormontarli. L' eccesso nel dar latte si fa bentosto manifesto a' seguenti fenomeni: la donna soffre molestie stitiche dolori nella regione epigastrica e sensazioni che somigliano alla fame o, piuttosto, a quella condizione dello stomaco alla quale abbiám dato il nome di *esurite*. Ella suol esser parimente afflitta da dolori fra le spalle, da tarde e languide digestioni e da svenimenti, s' indebolisce, estenuasi, dimagra, le si desta una secca e no-



iosa tosserella, le prendon le membra de' dolori contusivi o un senso molesto di stracchezza, ed ove il poppare non cessi di esse smodato, vengono finalmente in campo tutti i sintomi della febbre etica.

L'abbondanza non sempre risponde alle forze ond'è fornita la donna; perocchè io ne ho di molte conosciute che, quantunque di delicata complessione dotate, avean nondimeno tal dovizia di latte da poter più volte al giorno riempiere de' gran vasi con quello che loro gemeva dalle mamme. Così fatta ridondanza oltre al nocumento che può recare alla qualità del latte, rifinisce la donna e la rende soggetta a continui raffreddamenti, giacchè comunque accurate e grandi sien le precauzioni che ella prenda, le vesti le sono sempre inzuppate e molli di latte. Se la soverchia copia di questo umore derivi dall'insufficiente poppare del bambino, tornerà bene il supplirvi coll'artificial succiamento; ma se pigli all'incontro la origine dal tettar eccessivo, è ben più malagevole il rimediarvi. Gli autori consigliano allora l'uso de' sudoriferi e de' lassativi, di apporre a' capezzoli sostanze narcotiche, di coprirli di pannilini pregni di acqua aromatica o alluminosa, e di applicar sotto le ascelle de' rimedi astringenti. Mercuriale si giovò dell'applicazione di una spugna imbevuta di decozione di cornio nell'aceto. Per me, sfornito come sono di fatti che mi faccian abilità a portar

giudizio sul valore di siffatti espedienti , consiglierò solo di adoperarli con la massima circospezione ed in quei casi unicamente, in cui la moderata regola del vivere, l' esercizio e qualche bevanda temperante non avessero indotto verun giovamento.

L' allattamento può cominciare appena la donna siasi riavuta da' travagli del parto , sei ore o otto dappoi la uscita della placenta. Se per indugiar che si faccia a porgere le mammelle al bambino , esse intumidiscano , fa mestieri per darglicle di attendere che ne sia svanito il gonfiore. Vi ha di bambini che sono restii a prender la poppa, nè per questo 'bisogna mettersi in apprensione e scoraggiarsi: ma loro si porga spesso la mammella e, a mal grado dei loro vagiti la si tenga lungo tratto in bocca: perocchè in tal modo mi è occorso di veder soventi de' bambini darsi a tettare otto o dodici giorni dopo la nascita. Allorchè per una cagione qualunque il succhiamento delle mammelle resti per parte del bambino alcun tempo sospeso , conviene che altri vi supplisca , altrimenti il latte si perde. Il dare all' allattamento una sola mammella è costume biasimevole , giacchè se in quella vien qualche malattia l'altra è disadatta a farne le veci. L' abitudine di dar latte in certe ore determinate à il pregio di far valutare a un dipresso la quantità del latte che succhia il bambino ; e perciò

quante volte siffatta abitudine possa mettersi in pratica , sarà bene acquistarla.

Allorchè dal succeiamento deriva nei capezzoli una sensazione di bruciore , convien lavargli con una decozione mollitiva o esporgli a' vapori di quella , o veramente ungerli con cerato o con linimento fatto di parti uguali di acqua di calce ed olio di mandorle dolci. Qualora il capezzolo sia sensibile di molto e poco sporgente , egli è d' uopo difenderlo mediante capezzoli di bosso o , meglio , di cera o di gomma elastica. Le donne che allattano voglionsi accuratamente riguardare da tutte le cagioni di raffreddamento , da quelle specialmente che agiscono su le mamme; non usino busti o se il grado che tengono nella società loro non consenta farne di manco, sieno almen quelli così lavorati da non impedire l' allattamento, e adattati in guisa che non comprimano nè schiaccino le poppe.

I bagni tepidi ed i temperati si son trovati sempre utili all' allattamento, non mai i bagni caldissimi o i molto freddi.

Son parecchie donne che nel corso dello allattamento credono dover mangiare per il doppio che non soleano innanzi. Onde non tornerà vano il ripeter loro, che non da ciò che mangiano, ma da quel tanto che digeriscono deriva il latte; e però con la massima attenzione schivar debbono tutto che pei cibi o per altra cagione potesse turbar loro la digestione.

Egli è un fatto da non potersi recare in dubbio che così nelle nostre donne come nelle femmine degli animali la quantità e la qualità del latte vengano incessantemente modificate da' cibi ond' elle si nutriscono. Di qui consegue che sarebbe mestieri le nutrici si astenessero da talune sostanze ed usassero a preferenza di certe altre: ma abbiain noi documenti abbastanza da stabilire così fatta elezione? Io non mel penso, tra perchè siam lungi dal conoscere tutte le sostanze atte a modificare, anche in modo valutabile, la qualità del latte, e perchè i nostri mezzi di esame non fanno abilità a chiarire tutte le proprietà che acquistar possa così fatto alimento. (\*) Risulterebbe d' altra parte che per aver

---

(\*) Un buon latte deve avere le seguenti qualità. Il suo colore deve essere bianco tendente alquanto all'azzurro, non già azzurro nè verdiccio, colore ch' esso acquista unicamente in conseguenza di uno stato patologico. Deve avere un odore suo particolare che perde subito dopo essere stato estratto dalla mammella, un sapore blando gradevolmente dolce, simile a quello del latte di mandorle, nè andar soggetto a rappigliarsi nel corso di 24 ore posto in temperatura calda. Finalmente esso non vuol essere nè troppo denso nè troppo grasso o tenue e magro; conseguentemente lasciandone cascare una goccia su l'unghia deve appigliarvisi alcun poco e scorrere lentamente; lasciandone cascare una goccia in un bicchiere di acqua deve formare una nuvola che si diffonde poco a poco, non stare a galla nè scomporsi troppo presto, e formare su la sua superficie una tenue pellicola e mobile. RICHTER. *Trattato completo di Materia Medica*. V. 1. p. 259.

sofferto alcun cangiamento nel sapore, nell'odore, nel colore e simili, il latte fosse egli riuscito nocivo? Egli è bisogno confessare che non abbiamo per ancora di molte cognizioni e certe intorno alle relazioni che passano tra le qualità degli alimenti e quelle del latte, per fondare sopra documenti sicuri la regola del vitto delle nutrici; pur nondimeno siccome pare indubitato che la buona sanità sia una condizione senza la quale non può essere bontà nel latte, così diremo in generale, essere l'alimento più favorevole a questo liquore quello che meglio alla costituzione della nutrice convenga, e più sia acconcio a conservare ed a fortificarne la salute.

L'esercizio e quello soprattutto che si fa all'aria aperta ed in un'atmosfera viva e pura vuol essere consigliato come utile alle nutrici. L'ozio all'incontro e la vita molle e sedentaria, a chiunque nocevoli, tornano ad esse doppiamente dannosi, perchè pregiudicano alla buona qualità del latte. Deriva lo stesso dalle soverchie fatiche; e quelle donne che il bisogno strigne a cotesti eccessi, hanno scarsezza di latte generalmente e di cattiva qualità. Si trovano finalmente in tal caso ed allo spesso quelle donne che passano le notti in prolungate veglie, ed a cui viene il sonno frequentemente interrotto e per lungo tratto dalle grida del bambino.

Le passioni son di tutte le cagioni le più atte ad alterare a scemare e talvolta a sopprimere

interamente il latte delle nutrici. Deyeux e Vauquelin ebbero occasione di esaminare il latte di una nutrice che ad ogni minima emozione era presa da assalti nervosi; e trovarono che mentre n'era travagliata quel liquore diveniva viscoso e trasparente come chiara d'uovo, e qualche ora dopo la crisi riprendeva le sue ordinarie qualità. Questi dotti han parimente osservato che in seguito di gagliarde affezioni d'animo, invece di latte bianco e zuccheroso, si separa nelle mamme un liquido sieroso insipido e giallognolo. Si trova nelle opere di Petit-Radel riferito che un bambino fu ad un tratto assalito da convulsioni per aver poppato dopo immediatamente che la nutrice era stata per lieve cagione maltrattata e percossa inumanamente. Si abbia cura adunque di allontanare dalle donne che allattano tutto ciò che possa nel loro animo destar qualche agitazione o perturbamento. Rinuncino a dar latte tutte quelle che non vogliono privarsi d'intervenire nelle veglie, di frequentare i balli e gli spettacoli; e vi rinunzino altresì quelle che per soverchia sensibilità vanno esposte a continue emozioni. Una nutrice che sia stata presa da forte spavento da collera da gelosia o da qual si voglia altra passione, attenda che le si ponga prima l'animo in calma alcun tempo, e poi dia al suo allievo la mammella (\*).

---

(\*) Un animo sereno, dice G. A. Richter, fa che si

Vi ha di molti pratici che credono doversi alle nutrici proibire del tutto i piaceri di amore. Io così non mi avviso, e tengo per cattivo il loro sentimento perchè esagerato; tanto più che la giornaliera esperienza ne addita il moderato uso di venire non essere pregiudizievole nè alla quantità nè alla qualità del latte. E però alle donne che allattano non si debbe vietare se non l'eccedere ne' geniali diletti, e soprattutto il dar latte dopo immediatamente che a quelli si sieno dati in preda.

## CAPITOLO QUARTO.

### DELLE ETA' E DELLE REGOLE D'IGIENE RELATIVE.

La vita umana si partisce ordinariamente in più periodi, che prendono i nomi d'infanzia, di fanciullezza, di adolescenza, di maturità, e

---

elabori un buon latte, un animo agitato dà luogo ad un latte cattivo. Tutte le passioni, segnatamente la collera, il corruccio, la sensualità non appagata, possono con somma prontezza ed assai notevolmente alterare la secrezione del latte, in guisa da renderlo quindi nocivo ed anche velenoso. Si ammalano soventi ancor gravemente que' bambini che vengono allattati dopo che siffatte passioni hanno agitato l'animo delle nutrici. Furono alcuni veduti morire repentinamente. ( *Trattato completo di Materia Medica*. V. I. p. 259. )

di vecchiezza. La qual divisione , comechè per più rispetti sembri difettosa e , a nostro credere , non rappresenti per esatto i cangiamenti che il proceder degli anni induce nella organizzazione e non dia perciò saldo fondamento a' precetti della igiene , pur nondimeno sarà da noi adottata, perchè universalmente ricevuta.

### §. I.

#### *Della Infanzia e delle Regole d'igiene ad essa relative.*

A. Questa età comincia con la vita e termina al settim' anno. Ella si divide per l' ordinario in tre periodi. Il primo si stende in fino al sesto o settimo mese , vale a dire fino alla prima uscita de' denti. Nel corso di questo periodo il bambino soggiace la prima volta alle varie influenze che lo circondano , le quali operano su di un corpo non assuefatto ancora all' azione di alcuna di esse. L' aere, le vestimenta, tutto che tocca il bambino , che agisce su di esso, e perfino il latte della sua nutrice, gli destano impressioni di tanto più forti quanto più a lui son nuove.

Il lavoro della dentizione infine , comechè non abbia per ancora fatto spuntare niun dente , à nondimeno già cominciato a dispiegar la sua azione. Le infermità alle quali più soggiacciono i



bambini in questo primo periodo della infanzia, sono nel momento della nascita le affezioni morbose che si dimandano apoplezia ed asfissia dei neonati, la itterizia, la stitichezza, e più in là i vomiti, le soccorrenze, le oftalmie, l'afte le croste lattee e varie altre malattie delle membrane mocciose e della pelle.

Il secondo periodo della infanzia corre fino al secondo anno, e si rende osservabile soprattutto per la uscita de' denti. Le gengie intumidiscono, l'orlo libero di esse si appiana, la scialiva fluisce in copia dalla bocca, il bambino soffre e mette spesso grida di dolore; il sonno gli è frequentemente interrotto, si mette le dita nella bocca e morde quanto gli può capitar tra le mascelle; il viso or si fa rosso, ora impallidisce; e da ultimo ogni volta che un dente è in sul venir fuori una macchia bianca alla mucosa delle gengie indica il sito ove quello è per ispuntare.

I due denti davanti della mascella inferiore sogliono essere i primi a spuntare, e poi i due corrispondenti della superiore; vengon fuori appresso i due incisivi laterali di sotto e quindi i due di sopra. I denti che dopo gli otto ora divisati perforan le gengie sono in prima i canini inferiori e poscia i superiori; i quattro molari si mettono da ultimo, e così compiesi in ciascuna mascella il numero de' dieci denti che defender le debbono in fino a che tra il quarto e il quinto anno non ispuntino quattro altri denti

molari , ed accrescano sino a ventiquattro i denti del bambino.

Avvegnachè non poche sieno le malattie che provengono dalla dentizione, più altre ne se le appongono delle quali ella è affatto innocente. Le infermità che da essa per lo più derivano, consistono in irritamenti delle membrane mucose i quali secondo il luogo che investono , si manifestano con rossore alle palpebre , con prurito alle nari , con corizza , tosse , catarro , vomiti, soccorrenza , coliche rossori e scoli della vulva, e spesso eziandio con convulsioni sopore ed assai altri sintomi , che indicano come il cerebro sia simpaticamente modificato dal lavoro che si effettua nelle gengie. Ed infine , per forza della medesima cagione erompono alla pelle eruzioni, per l'indole in mille modi svariate e per la forma.

Oltre alle morbose affezioni disopra divise , sogliono i bambini andar soggetti nel secondo periodo della infanzia ad ogni ragione di febbre esantematica , alle infiammazioni del cervello o delle meningi , all' intasamento delle glandole mesenteriche , alla tigna, alla rachitide , all'*angina tracheale* , all' *angina gutturale* cancrenosa ed a parecchi altri malori.

Il terzo periodo della infanzia procede fino alla età di sette anni , ed è qualificato dal compimento della prima dentizione e da un accrescimento più avanzato di tutti gli organici apparecchi.

B. *Regole d'igiene risguardanti alla infanzia.* Se il bambino, come è uscito alla luce, venisse abbandonato a sè stesso, nè gli si recidesse il cordone ombilicale, la placenta gli resterebbe fino al quinto o sesto giorno attaccata, e poi se ne staccerebbe alla perfine da sè stessa. Si è preferito quindi tagliare il cordone, e le ragioni ne sono così agevoli ad intendere, da non esser necessità di qui dividerle.

Innanzi di venire al taglio del cordone abbiassi cura di legarlo ad un pollice circa dalla superficie dell'addomine, mediante un cordoncino di più fili di refe di Brettagna incerato. Si recida poi il cordone, e la parte che di esso rimane al bambino attaccata, si rialzi ravvolta in un pannolino sul sinistro lato del ventre, ricoprasi con un piumacciuolo quadrato, e sia contenuta e difesa da una fascia che si avrà cura di stringere moderatamente.

Prima di avvolgere il bambino in fasce egli è mestieri lavarlo. L'acqua tiepida basta, purchè non sia ricoperto dall'intonaco grasso bianco viscoso *caciforme*, onde i bambini nel venire alla luce sogliono il più delle volte avere immonda la pelle. Ma se quell'intonaco il lordi, vi fa bisogno, a toglierlo, di una sostanza grassa come l'olio o il burro. Dell'acqua zuccherata per bevanda, aspettando sei o otto ore dopo la nascita a porgergli le mammelle; un po' di sciroppo di cicoria o di fiori di pesco se indugi di molto la

screzione del meconio , ed in ultimo la fasciatura ; ecco le prime cose a ministrare e le principali cure a doversi avere di un bambino.

Un bambino di poco nato è sensitivo oltremodo della impressione dell' aria fredda : e di qui prendono per lo più la origine la tosse lo stornuto la corizza e l' oftalmia. Si mantenga perciò nella stanza ov' è il bambino una temperatura amica, nè di quivi si faccia uscire innanzi che abbia perduto l' abitudine presa nel seno materno di vivere in un mezzo a 30. g. di calore. Quanti bambini che vanno nell' inverno a balia non muoiono nel viaggio per lo rigore del freddo!

Passato alquanto di tempo non che si possa , si deve far uscire il bambino; perocchè la sanità di quello che tiensi continuo rinchiuso in una camera suol esser vacillante , nè vien crescendo che lentamente ed a stento , la pelle gli si fa bianca e pallida , insomma gli si vede dipinta in viso la squallida immagine della debolezza. E cotesti effetti vengono assai più manifesti se la stanza ove egli dimora sia oscura ed a pian terreno di una casa posta in contrada bassa ed angusta. L' inverno non vuol essere di ostacolo all' uscire del bambino , se non quando sia molto rigido ; perocchè giova ricordarsi che il migliore spediente ad impedire i perniciosi effetti dei raffreddori si è l' avvezzarsi pertempo a resistere al freddo. Siffatta abitudine pertanto si vuol per gradi contrarre e con precauzione, giac-

chè sempre pericoloso tornerebbe esporre improvvisamente un bambino all'efficacia di un agente nuovo, soprattutto allorchè cagionar gli possa, come l' aer freddo, de' pericolosi e funesti effetti.

Intorno all' uso delle fasce, avendo per innanzi fatto chiaro il mio divisamento ( *ved.* p. 305, V. I. ) mi astengo ora di ragionarne di nuovo. I pannilini e il giuberello vogliono essere di biancheria mezzo usata. Si lavino spesso i pannicelli, e sieno essi di tela trapuntata, di lana o di cotone, i quali si adoperano comunemente a ritenere i liquidi che traversano i pannilini. Non si lascino i bambini ne' panni lordati dalle loro egestioni, e se a questo non si ponga mente, di grosse pustole verran loro su le natiche od alle cosce; le quali parti divengono rosse e si escoriano, e il bambino dal dolore intristisce e cade nel marasmo. Quanti non se ne veggono ritornar dalla balia in così deplorabile stato di salute!

Si badi il più che si possa di non usare spille nel dare assetto a' vari arnesi che servono a vestire il bambino, ed ove nell'acconciarli si avvisi poterle senza niuna tema adoperare, si scelgano almeno le più grosse e lunghe, perchè con esse si rischia meno di ferir la pelle.

Quante volte alla cute del bambino e specialmente alle pieghe di essa spuntino delle macchie rosse, si aspergano di polvere di licopodio o di

segatura di legno passata per istaccio. Giova parimente ugnerle con cerato o con un inescuglio fatto di parti uguali di acqua di calce ed olio di mandorle dolci. Le quali unzioni riescono utili soprattutto allorchè le porzioni della pelle irritata rasentino l'ano o la vulva, o sieno esposte ad essere insozzate ed innasprite dalle orine e dagli escrementi.

Sul terminare del terzo o quarto mese, alcun poco più tosto o più tardi secondo la stagione, si abbia cura di vestire il bambino, nè si fasci che la notte: e come egli procede in età si conformino i suoi vestimenti sempre più a quelli delle persone del suo sesso, badando che punto non gl'impaccino i movimenti e non pongano ostacolo al naturale accrescimento delle sue membra.

Arnese indispensabile a' bambini che cominciano a camminare è il frontaletto; ed ove esso sia in avanti guernito di una specie di visiera, riesce assai meglio a fare schermo alle parti sporgenti del volto.

I bagni ed i lavamenti debbonsi a' bambini adoperar solo come mezzi di nettezza. In su la prima età l'acqua vuol esser tepida, ma poi conviene per gradi assuefare la pelle anche alla freddezza. I bagni freschi posson talora come tonici usarsi ne' bambini molli sforniti di energia linfatici scrofolosi. Giova, quando altro non vi si opponga, esercitare al nuoto i bambini, aggiunti che sono al sesto o settimo anno, al termine cioè della infanzia.

A nettare il cuoio capelluto del bambino basta ne' primi mesi della sua vita il soffregarlo semplicemente con un pezzo di tela o di flanel-  
la. Fatto più grandicello, si forbisca in bel mo-  
do e delicatamente con una spazzola di grami-  
gna. Divenuti i capelli alquanto più lunghi, sa-  
rà bene mettere in opera il pettine. Se i pidoc-  
chi, a malgrado di così fatto spediente, gli mol-  
tiplichino di molto sul capo, converrà lavarlo  
con decotto di centaurea minore o di assenzio,  
o con leggiera infusione di atanasia. Ove il cuoio  
capelluto sia gremito di croste grasse che forte  
ad esso aderiscono e mandano un cattivo odore,  
vi si applichi sopra per una o due notti un ca-  
taplasma di farina di linseme.

Di tutti gli alimenti il meglio che al bambino  
si convenga ne' primi mesi della vita, egli è da  
tenersi il latte di donna, il materno soprattut-  
to. Gli si diano le mammelle sei o otto ore do-  
po la nascita. a voler ch' ei possa giovarsi del  
primo latte che si dimanda *colostro*, il quale  
ha virtù leggermente lassativa.

Il tempo in che gli si posson ministrare ali-  
menti più sostanziosi non può stabilirsi, peroc-  
chè diversa seconda la forza e l'appetito del  
bambino, la copia del latte e la complessione  
della madre. Se l'allattamento somministri al  
bambino scarso nutrimento o insufficiente, ben  
si può conoscere alle continue grida di lui, al  
gittarsi ch'ei fa ogni momento e con vora-

cità alla mammelle, ed ancorchè gli si diano poco dopo averle lasciate; al non acquistar forza nè accrescimento, all'avidità onde ingoia i cibi che gli vengon per le mani ed alla calma che ne segue, introdotti che sien quelli nello stomaco. I primi alimenti che si porgono ad un bambino non gli tornerebbero al certo giovevoli, se molto fossero diversi da quello che fin allora à preso dal seno materno. Egli è bene che nella composizione di quelli entri necessariamente del latte, al quale le sostanze più acconce ad unirsi e con vantaggio sono i farinacei; il semolino, la semola, i vermicelli, la pappa col latte, ove sieno ben preparati, riescono pe' bambini ottimi cibi (*ved.* p. 375 V. I).

La fecola de' pomi di terra e la farina di riso voglionsi, a farne pappa, preferire a quella di frumento; perocchè spoglie come sono esse di glutine, non si rigonfiano e condensano quanto l'ultima. Le croste di pane, i biscotti, l'*arrow-root*, il salep e le panate possono egualmente entrar con vantaggio a far parte del vitto de' bambini.

Come il bambino vien crescendo in età, egli è mestieri variargli il nutrimento, a fine di sottrarlo agl'inconvenienti che tirasi dietro l'uso esclusivo di un solo alimento o di una classe di alimenti (*ved.* p. 495, V. I). Il brodo di pollastro e poi di quello di parti eguali di pollo o vitello e di manzo, e da ultimo il brodo



puro di manzo dovranno nella formazione delle zuppe prendere a mano a mano il luogo del latte. Gli spinaci, la cicoria cotta, tutti i cibi insomma che non richieggono di esser molto masticati faran parte successivamente della vittitazione del bambino. Quanto alle carni arrostate ed a tutti i cibi di assai consistenza, non gli converranno che solo quando avrà messo i denti e saprà masticare.

Un bambino che sia robusto può bene svezzarsi, compiuti appena dieci mesi o pure un anno. Ove all'incontro sia debole, fa mestieri aspettare più tardi. Un allattamento troppo esclusivo e lunga pezza prolungato arreca nocumento alla costituzione de' bambini. Allorchè si approssima il tempo dello svezzamento convien per sei settimane a un dipresso scemar giorno per giorno il dar delle mammelle al bambino. Le donne che divezzano a un tratto i loro allievi si espongono a un tempo a tutti gli sconcerti di una violentissima febbre lattea, e pongono il bambino a tutti i rischi che derivano dal cangiare improvviso di vitto.

L' *allattamento artificiale* vuolsi aver sempre sopra tutti gli altri il peggiore; perocchè non v'è latte che possa a quello di donna supplire, massime nei primi mesi della vita. I latiti di asina e di cavalla che per chimiche proprietà meglio che ogni altro a quello di donna si avvicinano (ved. p. 445, V. I.) son difficili

a procurarsi e vendonsi nelle grandi città a sì caro prezzo che posson solo acquistarli poche persone: i più son quindi costretti a valersi quasi esclusivamente del latte di vacca, al quale assai manca ond' essere come quello di donna digestibile e leggiero.

Il latte da porgersi al bambino si ponga in uno *zampilletto*, qualora non torni possibile farglielo succhiare dalla mamma stessa dell' animale che gliel somministra. Gli si darà puro, ove sia latte di asinella; se di vacca, si allungherà con decozione di orzo o di avena mondata. Al bambino che venga in siffatta guisa allattato fa mestieri, oltre al latte, gli si porga più tosto ed un po' più di nutrimento, che non si farebbe qualora fosse naturalmente allattato. Con ciò non intendo dire che lo si satolli di cibo, come molti si avvisano di dover fare: chè, per me non reco in dubbio che, de' bambini allattati collo *zampilletto* i nove decimi che periscono, debbano alle pessime digestioni la morte o a' tristi effetti di quelle.

Le bevande alla prima età più acconce sono l'acqua zuccherata l'acqua d' orzo e quella di avena mondata e macinata. Più in là la bevanda che meglio conviene si è l'acqua pura; alla quale si può aggiugnere, ove nulla vi si opponga, una tenue quantità di vino, segnatamente quando i bambini sieno molli di complessione linfatici e deboli.

Non farò qui alcun cenno del tempo ch'è uopo concedere al sonno de' bambini, perchè ne ò toccato distesamente altrove (*ved. p. 123*) nè dell'uso di cullargli (*ved. pp. 75*). La posizione che nella prima età pare a' bambini la più accomodata, si è la orizzontale col capo d'alquanto più sollevato che i piedi. Quando verso la età di diciotto a 20 mesi cominciano le membra inferiori ad essere, secondo la loro forza, più o meno in istato da reggerli; mette bene adagiargli sopra un tappeto, e quivi abbandonoli a sè stessi, lasciargli in libertà di usare delle lor membra, e di farne tale uso quale potranno. Pongasi mente di non farli camminare se le gambe non abbiano innanzi acquistato tanto vigore da resistere al peso del corpo. Ma, poichè salda è divenuta la stazione e il camminare si fa a piè fermo e sicuro, giova eccitare i bambini ad ogni giuoco ed a tutti gli esercizi che valgano ad accrescer loro le forze muscolari ed a rendere i moti più precisi più pronti ed arditi.

La educazione intellettuale del bambino principia in certo modo con la vita. Dal momento in che gli si destan delle sensazioni, egli crear deve delle idee. Quistione lungamente agitata è stata quella di voler sapere in che tempo convenga dar cominciamento alla istruzione de' bambini: io per me credo si debba ognuno determinare a comunicar loro idee giuste, cognizioni certe, to-

sto che possiamo con essi metterci in relazione. Quello che vuolsi schivare è il cercar d' insegnar loro cose che ad intenderle richiedono un penoso lavoro intellettuale, un' attenzione di che son eglino incapaci. Lo studio non è ad essi da imporsi come obbligo, se non quando l' intendimento abbia già preso un certo vigore. Or, siccome suol quest' epoca variare ne' bambini, ei non si può in modo assoluto stabilire quella in che voglion-si assegna loro de' maestri.

## §. II.

### *Della Fanciullezza e delle Regole d' igiene ad essa relative.*

Comincia questo periodo al settimo anno, termina all' apparire della pubertà, e lo qualificano il cadere de' denti di latte e lo spuntare degli altri, che servir poi debbono nel rimanente della vita. I caratteri onde si distinguono i sessi vengonsi in siffatta età a grado a grado appalessando: scema la grassezza, più gracili si fanno le membra, i muscoli meglio si delineano sotto la pelle, l' intendimento si rafforza e l' apparecchio digestivo prende più vigore. La pernicioso abitudine dell' onanismo vuolsi nella fanciullezza temer sopra di ogni altra. Le malattie a cotesta età più frequenti, comechè sieno le medesime delle descritte nel ragionar della infan-

zia , pure son da notare come più ordinarie le scrofole la rachitide l' idrocefalo acuto le febbri esantematiche e le infiammazioni della membrana mucosa gastro-enterica.

B. Allorchè i denti di latte cominciano a tennare riesce spesso vantaggioso agevolarne la caduta, acciocchè non contrastino alla uscita dei nuovi nè diano ad essi una viziosa direzione. La educazione si deve nella fanciullezza rendere a mano a mano diversa in ciascun sesso. La fanciulla tuttochè attenda tuttavia agli esercizi, che non si addiranno appresso che solo a' garzoncelli, pur sente ogni giorno venir meno il diletto che trovava per innanzi in quei trastulli. L'appetito si fa sentir meno frequente e non è più intenso che in età meno avanzata, ma si richiede a sedarlo un volume assai più considerabile di cibi. Egli è mestieri da ultimo por mente che non venga niuna attitudine a cangiar la naturale direzione della colonna vertebrale nè di altra parte dell' ossatura del corpo.

### §. III.

#### *Dell' Ado.escenza e delle Regole d' igiene ad essa relative.*

A. Un gran mutamento accade ne' garzoncelli all'apparire della pubertà. L'apparecchio della generazione, tranquillo in fino allora, divien sede d'

insolite sensazioni e muover si sente da novelli bisogni. La voce prende più forza ed acquista un suono da prima rauco, e poi grave e sonoro. Le parti esterne sessuali vestonsi di peli, i quali spuntano eziandio in più altre parti della cute e segnatamente sotto le ditelle. Le mamme nella giovanetta intumidiscono e principia uno scolo in sino a quel tempo sconosciuto. Ella è insieme attenta curiosa e riflessiva, si sta ritenuta e in maggior contegno, e chiaro si scorge ch'essa già comincia ad intendere, esservi tali cose che bisogna schivar di sapere, che deve far le viste d'ignorare. Il giovinetto, all'incontro, acquista al sopraggiungere della pubertà maggior energia morale, diviene più deciso, più ardimentoso, e lungi dal dissimulare i suoi bisogni, ricerca anzi con avidità, talvolta funesta, tutto che possa calmarli.

B. Dopo quel che si è divisato, toccando della influenza delle funzioni generatrici (*ved.* p. 80, e 96) e della menstruazione (*ved.* p. 166), ben poco rimane ad aggiungere intorno le regole d'igiene relative alla pubertà. Mi restringerò quindi a prescrivere di allontanare dagli adolescenti quanto loro possa cagionar pletora od acute infiammazioni; dappoichè il sistema sanguigno allora monta in essi a tanta attività che simil grado di energia non mostra in altre età mai o di rado. Di qui viene che vanno eglino soggetti alle emottisi alle epistassi .a' catarri pulmonari acuti alle pleurisie alle peripneumonie; le quali tutte ma-

lattie ànno corso rapido e somma acutezza. In questa età parimente e con la maggior facilità si svolge la tisichezza pulmonare.

#### §. IV.

##### *Della Età adulta e delle Regole d'igiene ad essa relative.*

A. La Età adulta che pur si appella età matura e virile, nell' uomo incomincia per l'ordinario al venticinquesimo anno, al ventunesimo nella donna; e si stende in questa fino a cinquant'anni circa e in quello fino a' sessanta. Si suole cotesta età ripartire in tre periodi. Il primo è della maturità o della virilità crescente, il quale verso il trentesimo quinto anno termina nell'uomo, e intorno al trentesimo nella donna. Siffatto periodo si ha soprattutto in mira allorchè della età adulta si ragiona. Il secondo è della maturità crescente o della virilità confermata, il quale nella donna non sormonta i quarant'anni ed i cinquanta nell'uomo. Il terzo periodo della età adulta da ultimo è quello a cui si dà nome di maturità o di virilità decrescente, e da questo l'uomo si diparte a sessanta anni ponendo il piede nella vecchiezza, ed a cinquanta la donna.

Nel corso del primo periodo si compie l'accrescimento degli organi, resta il corpo di cre-

scere ed ingrassa , la fisionomia prende un carattere più pronunziato , e *il temperamento di ciascun individuo si dichiara* ; ch'è il contrassegno più importante della virilità. La disposizione alla tisichezza , massime nel primo periodo della età adulta s'indebolisce tratto tratto e poi si dissipa interamente al sopraggiungere della maturità confermata. Ma nuove disposizioni insorgono e prendono il luogo della prima : il ventre diviene più voluminoso , il fegato, il sistema venoso addominale ed in generale le viscere dell' addome acquistano la preponderanza che gli organi del petto han perduta. La ipocondria le morici la infiammazione dell' epate la itterizia la melena sono allora le malattie che occorrono più frequenti, non meno che il reumatismo la gotta l' asma la pietra la renella ed altri malori simiglianti. La sensibilità quantunque divenga in cotesta età men viva , spiega non pertanto più durevoli i suoi effetti. L'impeto la sbadataggine della gioventù cedono il luogo alla calma , alla prudenza , alla riflessione. Da ultimo il gusto per le serie occupazioni ed i calcoli dell' ambizione succedono alla leggerezza , all' arditezza , alla generosità che qualificano i primi tempi della virilità.

Lo indebolimento nell'uomo delle facoltà generatrici e la loro sparizione col cessar de' mestruì nella donna contrassegnano il terzo periodo della matura età , che virilità decrescente si addi-



manda. Nella pelle vengon meno la freschezza e la morbidezza e comincia ad aggrinzirsi, i capelli incanutiscono e cadono, scema la vigoria de' muscoli, la sensibilità dell' universale diminuisce, e finalmente le predisposizioni a' morbi pocanzi divise metton profonde radici e fanosi ogni giorno più manifeste.

B. Le regole d'igiene risguardanti all' età adulta non differiscono da quelle che sonosi dettate nel discorrere i temperamenti (*ved. p. 131*) la menstruazione (*ved. p. 165*) e la età critica (*ved. p. 175*); quindi il lettore può, per conoscerle, a' divisati articoli riportarsi.

## §. V.

### *Della Vecchiezza e delle Regole d'igiene ad essa relative.*

A. Questo ultimo stadio del viver nostro, che vecchiezza si appella, in tre periodi si suol ripartire. Chiamasi il primo *verde vecchiezza*, e nell' uomo da' sessanta si stende a' settant' anni, e da' cinquanta a' sessanta nella donna. Il secondo che dicesi caducità o vecchiezza confermata fino ad ottant' anni si prolunga, e poi dà luogo alla *decrepitezza*.

Il passaggio che dalla virilità decrescente si fa alla vecchiezza avviene in un modo insensibile; chè in questa i cangiamenti che contrasse-

gnano la prima altro non fanno che pronunziarsi da vantaggio. La pelle diviene più secca, meno perspirabile, e l'assorbimento male in essa si effettua, nè tarda a venir manco. I polsi battono più rari; il sangue rendesi più nero e meno fibrinoso; scema la pinguedine; infiacchiscono i muscoli, il tronco si curva; i capegli incanutiscono del tutto o cadono, e resta nudo il capo; cessa la secrezione dello sperma e spariscono le vescichette seminali. Nelle ossa si dissipa la parte animale, e divengono sempre più calcaree e fragili. Le cartilagini si ossificano, formansi degl' incrostamenti nelle pareti de' vasi, deteriorano le digestioni, cadono i denti, indeboliscono le facoltà dello intelletto ed a poco a poco si perdono, vengon meno le sorgenti del calore animale, e finalmente più l'uomo nella caducità s'innoltra e più si annientano le funzioni di lui e si disseccano gli organi.

Le malattie alle quali più soggiacciono i vecchi sono le croniche infiammazioni, quelle segnatamente delle membrane mucose: i catarri pulmonari le dispepsie la diarrea, e più spesso ancora la stitichezza le cistiti croniche le ritenzioni e le incontinenze di urina, la pietra la renella la gotta l'asma l'apoplessia le varici l'edema delle estremità inferiori le ulcere delle gambe e via discorrendo.

L'aria che giova respirare al vecchio è quel-

la del luogo ove da lunga pezza dimora ; nè v'è cosa più rischievole del cangiar di clima o del lasciare un ambiente poco rinnovato al quale ei sia avvezzo per un aere vivo e più puro. L'aria fredda nella caducità riesce generalmente nociva , perchè le sorgenti vitali del calore spiegando ne' vecchi mediocre attività e necessariamente decrescente , essi divengono ogni giorno più incapaci di reggere al rigore del freddo. Nella state cercano il sole , nell'inverno non si scostano dal fuoco.

Di tutti i mezzi di riscaldamento i cammini ed i caldanini sono ai vecchi i più convenienti , e da preferire specialmente alle stufe ; le quali assai fortemente accalorando l'ambiente d'una camera e raggiando calorico alle parti superiori della persona , ben possono accrescere la disposizione che gli anziani hanno all'apoplezia e provocarne anche un insulto. I bagni freschi non meno che i caldi vogliono proibire a' vecchi ; e loro si permettano soltanto quali mezzi di nettezza i bagni tiepidi. Usino vestimenta calde, non già pesanti ; e mettano in attività la cute mercè delle fregagioni , che loro giovan sempre quando non gli avvenga di far esercizio.

I pasti far si possono dal vecchio l'un dall'altro assai discosti, non solo perchè la fame destasi in lui dopo lung'h' intervalli , ma eziandio perchè le sue digestioni si recano lentamente ad effetto. Due pasti al giorno gli sono bastevoli. Lo in-

debolimento dell'apparecchio digestivo non gli consente di prendere che pochi alimenti alla volta, e siccome ordinariamente debole è la sensibilità del suo stomaco, le vivande ch'ei prende possono, anzi voglion essere sapidissime, acciocchè più agevolmente se ne compia la chimificazione. Procuri di schivare i cibi duri e indigesti, e quelli che debbon essere assai masticati. Le sostanze animali più gli giovano che i vegetabili; e nella vecchiaia il vino torna in miglior pro che in qualunque altro periodo della vita.

Frequente occorre la stitichezza nelle persone annose, e il più delle volte ostinata; perciò fa loro mestieri debellarla spesso co' purgativi coi clistei o le supposte; talora non possonsi neppure dispensare dall'aver ricorso agli aiuti chirurgici per isgombrare il retto delle fecce che vi s'intasano.

Avvegnachè nel vecchio venga per l'ordinario poco sonno, ei deve nondimeno andar di buon'ora a letto, a fine di riposarsi. Il suo letto sia morbido e caldo, leggieri le coltri; uno o due guanciali gli tengano il capo sollevato, e se abbia freddi i piedi, egli è bene riscaldarli e conservarvi il calore mediante bottiglie ripiene di acqua calda, o mercè di uno scaldaletto, un mattone o un pezzo di metallo riscaldati. Importa grandemente a' vecchi di non perdere l'abitudine dell'esercizio, e so-

prattutto di farne innanzi e dopo desinare. L'uso di dormir dopo il pranzo, dannato da alcuni, commendato da altri, a me pare interamente contrario al lavoro della digestione; anzi lo reputo atto ad accrescere la propensione, che nei vecchi è grandissima, alle congestioni cerebrali. Da ultimo, si vieti ad essi ogni profondo lavoro mentale ed ogni intensa applicazione; e le persone che ne hanno cura sien sollecite di allontanare attentamente da essi tutto quanto potesse far loro presentir vicino il fine della loro carriera, e spargere così di amarezza gli ultimi istanti della loro vita (\*).

---

(\*) Mi piace qui riportare i precetti di ben vivere, che con tanta giocondità di dire fa il Gelli dall'Anima dettare ad un vecchio. «Sarebbe ancor bene...che tu facessi talvolta un poco di esercizio; ma vedi, infino a che tu ti senti cominciare il sudore e la stracchezza; cercando il Verno i luoghi riposti e caldi, come fanno gli armenti e le pecchie, e la State gli ameni e freschi, come gli uccelli. Giova ancor molto spasseggiare lungo i rivi delle acque correnti, ed infra le piante verdi ed odorifere; perchè il corso dell'acque par che faccia venire voglia di mangiare, e l'odor che spirano le piante vive aiuta molto lo spirito vitale dell'uomo, e'l color verde conforta molto la vista.

La regola della dieta che tu debbi usare per ristorazion della forza dello stomaco te la insegnerà egli col chiedere, o col ricusare il cibo; ma non voglio già però che tu passi un di que' termini, ne' quali tu sei solito prendere il cibo, che tu non pigli qualche cosa, perchè lo stomaco quando gli manca che man-

giare, o e' logora sè stesso, o e' digestisce di quegli umori che generano cattivo sangue; e per questo ufficio giudico esser molto a proposito un tuorlo d'uovo nato di poco, o una midolla di pane fresco in un bicchier di vino buono, del quale non so io vedere cosa nessuna più perfetta fatta dalla natura; conciossiachè egli riscaldi l'abitudine fredda del corpo, refrigeri la riscaldata, inumidisca la secca, disecchi l'umida, recrei l'umido radicale, e nutrisca il calor naturale.

Bisogna ancora che tu discacci la malinconia, ed i pensieri, li quali tirano gli spiriti al capo, levandogli da quelle parti, dove eglino hanno a fare la digestione e l'altre opere appartenenti al conservarti.

Fuggi la troppa vigilia, e la troppa solitudine, chè l'una ti debiliterebbe e l'altra genererebbe in te bene spesso tedio o accidia; e quando tu vuoi pur vivere alquanto solo, pensa a cose liete e gioconde, le quali abbiano a ricrearti e non a distruggerti; cerca talvolta di qualche giuoco che ti faccia passare il tempo, e non fuggir anche al tutto quelle cose che ti piacevano da giovane, perchè egli è impossibile ringiovanir in un certo modo il corpo, se lo ingegno non ringiovanisce ancora egli. Ma non intendere per questo, ch'io ti consigli, che tu dii opera a' piaceri di Venere; chè questi sono direttamente contro all'età tua, e tanto nocerebbono a te, quanto e' gioverebbono per avventura a quelli che hanno a venire; anzi avverrebbe proprio a te, usandoli, come alle cicale, che quando le nuove escon delle vecchie, lascian la spoglia di quelle o vòta o morta in terra. (*Gelli*). Capricci del Bottaio.

---

Un nostro concittadino di altissimo riguardo che serve negli eserciti russi in qualità di uffiziale superiore di corpi facoltativi ne assicura, che la flagellazione di

cui l'autore favella nel vol. I, pag. 281, non consiste già in percuotere col mezzo di flessibili verghe la cute di colui che si bagna, come altri se 'l potrebbe credere, ma sì nell'agitare variamente con frasche di betulla o di altro vegetabile il vapore di una stanza a stufa. Per tal guisa il vapore secco od umido che sia, più o meno compresso contro le membra di chi sen prevale, eccita la stessa gradevole sensazione del pigiamento e massaggiamento delle parti, rammentato a pag. 282. art: *massaggio*, e concilia in tutto l'esterno dell'economia una blandizie ed un vellicamento oltremodo deliziosi. E ciò valga a rettificazione di quanto l'autore si fa a narrare su tal proposito nel luogo anzidetto -- *Nota dell' Edit.*

FINE DEL SECONDO ED ULTIMO VOLUME.

## DICHIARAZIONE

DI TUTTE LE VOCI CONCERNENTI LA MEDICINA,  
CHE SI TROVANO PER ENTRO QUEST'OPERA.

### APPENDICE DEL TRADUTTORE.

**A**CUTE MALATTIE. — Quelle che ànno una certa gravezza e percorrono prontamente i loro periodi.

**ADDOME.** — Il ventre. La più grande delle cavità del corpo umano. Vi si distinguono da su in giù tre regioni anteriori: la regione *epigastrica*, la *ombilicale*, la *ipogastrica*, delle quali ciascuna si divide in tre altre, una media e due laterali. Così la regione epigastrica comprende l'*epigastrio* e gl'*ipocondri*; la regione ombelicale, l'*ombelico* ed i *fianchi*; la regione epigastrica infine, l'*ipogastrio* e le *fosse iliache*.

**AFONIA** — Abolizione della voce.

**AFRODISIACO** — Rimedio che ha virtù di render l'uomo più disposto e valido alla generazione.

**AFFE** — Ulcerette biancastre superficiali che vengono alla membrana mocciosa della bocca ed anche della faringe e dell'esofago, accompagnate da calore e bruciore.

**ALESSIFARMACO** — Gli antichi dicevano alessifarmaco ogni medicamento contro i veleni, il quale soleva essere eccitante o possente sudorifero.



- ALVEOLI** — Gl' incavi che sono nella spessezza del margine libero delle mascelle , ne' quali stanno incastrate le radici de' denti.
- AMAUROS** — Cecità prodotta da paralisi della retina o del nervo ottico, non accompagnata da cangiamento apparente nell' occhio , salvo la dilatazione e la immobilità costante della pupilla.
- AMBLIOPIA** — Indebolimento o abbagliamento continuo della vista senz' alcun segno di alterazione negli occhi.
- AMENORREA** — Totale mancanza de' menstrui.
- AMNIO** — La membrana in che è involto il feto, il quale ivi nuota in un liquido che si dimanda *Acqua dell' Amnio*; acqua che circonda l'embrione dall'istante del suo primo svilupparsi fino a che vien fuori dell'utero.
- ANALETICO** — Alimento che accelera i progressi della convalescenza , o rimedio giovevole a far recuperare le forze smarrite, ed a ristorare il corpo per lunga fame smagrito o per malattia.
- ANASSARCA** — Idropisia generale del-tessuto cellulare sottocutaneo.
- ANEURISMA** — Tumore prodotto nello interno di un' arteria per dilatazione rottura o divisione delle membrane che ne forman le pareti.
- ANGINA** — Infiammazione della membrana mucosa delle fauci , delle tonsille, della faringe o della laringe , accompagnata da febbre ,

difficoltà d'inghiottire e pericolo di soffocamento.

**ANIMALIZZAZIONE** — Congiamento che provano gli alimenti, per cui si rendono abili a concorrere al mantenimento ed alla riparazione dei corpi animali.

**ANORESSIA** — Perdita dell'appetito.

**AORTA** — La principale arteria del corpo umano, la quale nasce dal ventricolo sinistro del cuore e, divisa in due rami, si sparge in tutte le parti del corpo.

**APOFISI** — Prominenze naturali delle ossa, che rendono più stabili le articolazioni e ne agevolano il movimento.

**APONEUROSÌ** — Espansione membranosa di un tendine.

**APOPLESSIA** — Repentina sospensione de' movimenti volontari e de' sensi, sussistenti la circolazione e la respirazione.

**APPARECCHIO ORGANICO** — Riunione di più organi che concorrono all'esercizio di una funzione.

**ARACNOIDE** — V. *Meningi*.

**ARACNOIDITE** — Infiammazione dell'aracnoide.

**ARTERIA** — Vaso cilindrico elastico contrattile, che serve a portare il sangue dal cuore a tutte le parti del corpo.

**ARTRITIDE** — Infiammazione delle articolazioni.

**ASCITE** — Idropisia addominale.

**ASFISSIA** — Sospensione subitanea della circola-

zione e d'ogni sentimento, talchè si rimane come morto.

**ASMA** — Malattia spasmodica de' polmoni nella quale è laboriosa e rumorosa la respirazione, e viene con accessi in cui la soffocazione pare imminente.

**ASSIMILAZIONE** — Azione comune a tutti gli esseri organizzati, mercè della quale essi convertono in propria sostanza le materie onde si nutriscono.

**ASSORBIMENTO** — Funzione per cui gli esseri organizzati e viventi succiano a un tempo, mediante i pori ed i vasi deputati a quest'uso, ed elaborano le sostanze necessarie al loro continuo movimento di composizione e decomposizione.

**ATASSICO** — Dicesi della irregolarità malignità e disordine cui presentano i sintomi di alcune malattie, e che indicano sempre un' affezione cerebrale più o meno grave.

**ATROFIA** — Dimagrimento estremo del corpo o di alcuna delle sue parti che, non essendo più capace di nutrimento, diminuisce di massa e di volume.

**BACINO** — Cavità ossea spaziosa irregolare che termina inferiormente il tronco. Vien formata dal sacro e dal coccige in dietro, davanti e dai lati dalla ossa iliache, ed è destinata a ricevere l'estremità del canale intestinale la vescica e parte degli organi della generazione.

**BLENNORRAGIA** — Infiammazione dell' uretra nel maschio , dell' uretra o della vagina nella donna, con scolo mucoso purulento.

**BORBORISMO** — Gorgoglio che si fa sentire ne- gl' intestini per flati o per altra cagione.

**BRONCHI** — Ramificazioni della trachèa che si di- ramano ne' polmoni.

**BRONCHITE** — Infiammazione della membrana mu- cosa de' bronchi.

**BULIMIA** — Fame eccessiva rispetto alle forze digestive dello stomaco.

**CACHESSIA** — Stato di alterazione e dimagramen- te generale del corpo.

**CACOCHEMIA** — Condizione depravata degli umori.

**CALCOLI** — Concrezioni che si formano negli or- gani destinati a servire da serbatoì e ne' con- dotti secretorì.

**CANCRENA** — Estinzione di ogni azione organi- ca di una parte del corpo: -- morte locale.

**CANCRO** — Tumore od ulcere di pessima condi- zione , che desta dolori lancinanti e va ro- dendo lentamente o presto le parti ove iusorge.

**CAPEZZOLO** — La punta della poppa ond' esce il latte.

**CARBONCELLO** — Tumore estremamente doloroso con tensione e calore bruciante nel tessuto cellulare sottocutaneo e con lividore della pelle, nel cui centro si elevano una o più flittene cangrenose.

**CARDIALGIA** — Forte dolore di stomaco premen-

te puntorio o lacerante, accompagnato da senso di stringimento di contorsione o di angustia.

CARIE — Ulcerazione dell' ossa.

CARTILAGINI — Parti solide del corpo animale bianco-opaline flessibili elastiche, men dure pesanti e compatte delle ossa, ma più dure di tutte le altre parti del corpo.

CATALESSIA — Malattia che di lancio priva l'uomo di senso, e il fa rimanere in quella positura di corpo e di membra in che trovasi quando n'è sorpreso.

CATEMENI — Menstrui.

CAUSO — Febbre che affligge d' intollerabil caldo e di ardentissima sete, e che spesso conduce a morte.

CAVITA' SPLANCNICHE — Le cavità ove son rinchiusa le viscere, e son tre: il cranio, il torace, e l' addome.

CEFALALGIA — Dolore di capo.

CERVELLETTO — La porzione posteriore ed inferiore della massa polposa contenuta nel cranio.

CERVELLO -- Cerebro — L'organo molle e polposo tutto intero che riempie la cavità del cranio: o pure quella porzion considerabile di esso che occupa la parte superiore ed anteriore della cavità del cranio.

CHILO — Fluido che durante l'atto della digestione vien estratto dagli alimenti mediante l'assorbimento intestinale.

**CHIMIFICAZIONE** — Conversione degli alimenti in chimo.

**CHIMO** — Quella pasta viscosa omogenea traente al grigio, nella quale si convertono gli alimenti che soggiacquero alcun tempo all'azione del ventricolo.

**CINANCHE TRACHEALE** — Angina della trachea. *V. Croup.*

**CIRCOLAZIONE** — È quella funzione, per cui il sangue dal cuore viene per le arterie distribuito a tutte le parti del corpo, e da tutte le parti per le vene vien ricondotto al cuore.

**CISTITE** — Infiammazione della vescica urinaria.

**CISTIFELLEA** — La vescichetta del fiele.

**CLINICA** — Metodo di curare gl' infermi a letto.

**CLITORIDE** — Prominenza carnosa erettile a forma di picciolo glande, situata alla parte superiore della vulva.

**CLOROSI** — Languidezza generale accompagnata da scoloramento della pelle e da varî accidenti nervosi, che si osservano specialmente nelle fanciulle non ancora, o non regolarmente, menstruate.

**COCCIGE** — Picciol osso di forma conica, composto di tre o quattro pezzi, attaccato all'estremità inferiore del sacro.

**COLERA** — Malattia che si manifesta con vomito dolori e flusso di ventre, accompagnati le più volte da algore, deliqui, e convulsioni.

**COLLIRIO** — Ogni medicamento che si adopera localmente su l'occhio.

**COLLO DELL' UTERO** — La parte inferiore e più stretta dell' utero abbracciata dalla vagina.

**COLLUTORIO** — Medicamento liquido destinato a tergere la bocca o ad esservi trattenuto per male delle gengie della lingua o de' denti.

**COLON** — Nome che si dà al secondo de' grossi intestini, il quale giace tra il cieco ed il retto.

**COLONNA VERTEBRALE** — Tutta la serie delle vertebre componenti la spina.

**COLOSTRO** — Il primo latte ch' esce dalle mamme della puerpera.

**COMA** — Sintoma di grave malattia, il quale consiste in una violenta propensione a dormire, ne segua o non ne segua il sonno.

**CONGESTIONE** — afflusso di sangue ne' vasi di un organo sano per esaltazione della forza impulsiva del cuore.

**CONTAGIO** — Quel principio incognito che, generatosi da morboso processo, atto sia a provocare lo stesso morbo in un altro individuo a cui venga applicato.

**CONVULSIONE** — Agitazione violenta involontaria de' muscoli.

**COQUELUCHE** — **PERTOSSE** — Tosse violenta e convulsiva, che ritorna ad intervalli ed attacca specialmente i fanciulli.

**CORDONE OMBELICALE** — Quel legame provenien-

te dall' ombelico del feto che si estende alla placenta , composto dalle vene ed arterie ombilicali, unite mercè di un tessuto cellulare assai fitto.

CORÉA — Malattia nervosa che consiste in movimenti continui disordinati e convulsi di uno o più membri.

CORIZZA — Infiammazione catarrale della membrana mucosa delle fosse nasali.

COSSALGIA — Dolore dell' auca.

COSTIPAZIONE — Somma difficoltà o impossibilità ad evacuare il ventre.

CRANIO — La riunione delle ossa che formano la cassa destinata a contenere e rinchiudere il cervello.

CRETINISMO — Malattia endemica delle valli delle Alpi, consistente in una scimunitaggine accompagnata da gozzo.

CRISI — Il cangiamento per lo più favorevole che sopravviene nel corso di una grave malattia e la volge a guarigione.

CRONICHE MALATTIE — Le malattie lente e di lunga durata.

CROSTA LATTEA' — V. *Lattime*.

CROUP — CINANCHE TRACHEALE — Malattia che assale ordinariamente i bambini , e si manifesta con febbre , respirazione romorosa , tosse soffocativa stridola, e tendenza alla produzione di una falsa membrana nelle vie aeree.

DELIQUIO — Perdita improvvisa ed istantanea del



sentimento e del moto, sussistente la respirazione e la circolazione.

DENTIZIONE — S'intende per dentizione il complesso tutti i fenomeni della formazione accrescimento ed uscita de' denti.

DIABETE — Profluvio di orina con sete ardente e magrezza di tutto il corpo.

DIAFRAMMA — Pannicello muscolare che divide internamente il torace dall'addome, ed è strumento principale della respirazione.

DIAGNOSI — Cognizione del morbo, la quale si trae dai sintomi che lo accompagnano e dall'esame delle cagioni che il produssero.

DIASTOLE — Dilatazione del cuore e delle arterie allorchè il sangue passa nelle loro cavità.

DIATESI — Disposizione particolare di certi individui ad esser presi da tale o tal malattia. Oggigiorno si adopera più comunemente in significato di *stato morboso*.

DINAMOMETRO — Istrumento inventato da *Regnier* per misurare comparativamente le forze muscolari di diversi uomini.

DISCRASIA — Alterazione degli umori nell' animale vivo, i quali han perduto le loro naturali qualità e ne han preso altre morbose.

DISPESIA — Difficoltà od impossibilità di digerire.

DISPNEA — Difficoltà di respiro.

DISSENTERIA — Flusso di ventre mucoso sanguigno, cagionato dall'infiammazione della mem-

brana mucosa degl'intestini grassi, ed accompagnato da dolorose premiture di ventre.

**DISURIA** — Difficile e dolorosa evacuazione dell'orina.

**DIURETICO** — Medicamento che vale a muovere le orine.

**DUODENO** — Il primo degl'intestini tenui, il quale si trova esser continuato alla bocca dello stomaco di sotto, e forma con esso il piloro.

**DURA MADRE** — V. *Meningi*.

**ECCHIMOSI** — Stravaso di sangue sotto la pelle o nello spessore di essa, per cui si forma una macchia o gonfiezza livida o nera.

**ECONOMIA** — Il complesso delle leggi che governano l'organismo degli animali, o il complesso delle parti che costituiscono l'uomo o gli animali.

**EDEMA** — Gonfiezza sierosa molle e locale del tessuto cellulare sottocutaneo.

**EMATEMESI** — VOMITO DI SANGUE — Emorragia dello stomaco.

**EMATOSI** — SANGUIFICAZIONE — Trasformazione del chilo in sangue mediante la respirazione:

**EMATURIA** — Emorragia della membrana mucosa delle vie urinarie — il pisciar sangue.

**EMBRIONE** — Il parto concetto nella matrice avanti che abbia i debiti lineamenti.

**EMICRANIA** — Dolore acuto lancinante che infesta metà del capo.

**EMIPLEGIA** — Paralizia della metà del corpo verticalmente a destra o a sinistra.

**EMORRAGIA** — Profluvio di sangue, che non sia secondo le leggi dell' animale economia.

**EMORROIDI** — Gonfiamento de' vasi emorroidali — o scolo di sangue pe' vasi dell' ano e dell' intestino retto.

**EMOTTISI** — Emorragia della membrana mucosa pulmonare.

**ENCEFALITE** — Infiammazione del cervello o encefalo.

**ENCEFALO** — La riunione di tutte le parti molli contenute nel cranio — Cervello.

**ENDEMICHE MALATTIE** — Malattie particolari a certi paesi.

**ENTERITE** — Infiammazione degl' intestini.

**ENURESI** — Escrezione involontaria dell' orina.

**EPATE** — Fegato.

**EPATITE** — Infiammazione del fegato.

**EPIDEMIA** — Malattia che colpisce al tempo stesso una quantità di persone di un medesimo paese, e che dipende da una cagione comune e generale sopraggiunta accidentalmente.

**EPIDEMICHE — MALATTIE.** V. *Epidemia*.

**EPIGASTRIO** — Fossetta dello stomaco, bocca dello stomaco.

**EPILESSIA** — Mal caduco. Malattia cerebrale che si manifesta per accessi più o meno vicini, ne' quali avvi perdita di cognizione e movimenti convulsivi de' muscoli.

**EPISTASSI** — Emorragia nasale.

**EPIZOOZIA** — Malattia generale e contagiosa che ad una volta assalisce un gran numero di animali.

**EREDITARIE** — Dicesi delle malattie che si trasmettono da padre a figlio.

**ERETISMO** — Esaltazione de' fenomeni vitali di un organo.

**EROTOMANIA** — Follia per eccessivo amore.

**ERPETE** — Malattia cronica della pelle, che consiste in una quantità di bolle rosse pruriginose le quali si cuoprono di scaglie o di croste, e talvolta si ulcerano.

**ERUZIONI CUTANEE** — Uscita alla pelle di macchie pustole bolle e simili.

**ESANTEMA** — Efflorescenza cutanea accompagnata da febbre.

**EUDIOMETRIA** — Arte di analizzare e misurare i componenti dell'aria.

**EUDIOMETRO** — Istrumento per misurare la quantità d'aria vitale, od ossigeno, contenuta nell'aria o in altra sostanza aeriforme.

**FALANGI** — Le piccole ossa che costituiscono le dita.

**FEBBRE** — La febbre consiste in una irritazione propria o consensuale del sistema sanguigno.

— **EROTICA** — Febbre prodotta da amor contrastato o disgraziato.

— **ESANTEMATICA** — V. *Esantema*.

— **GIALLA** — Febbre contagiosa *sui generis*

contrassegnata da color giallo alla pelle.

FEMORE — L'osso della coscia.

FETO — La creatura ch'è formata in seno alla donna.

FIMOSI — Strettezza naturale o acquisita dell'apertura del prepuzio, che impedisce di scoprire il glande.

FISIOLOGIA — Scienza della vita nello stato di salute.

FLUOR BIANCO — FLUSSO BIANCO — V. *Leucorrea*.

FISTOLA — Piaga angusta profonda e callosa.

FLEBOTOMIA — Salasso.

FLEMMASIA — *Infiammazione*.

FLITTENE — Vescichette trasparenti e piene di sierosità, simili a quelle prodotte da scottatura.

FLUSSIONE — Concorso in alcuna parte del corpo di umori ivi chiamati da irritazione.

FORO OCCIPITALE — Foro situato alla base dell'osso occipitale.

FUNZIONE — Azione che i solidi organici esercitano in virtù della loro particolare struttura e di un' esterna occasione.

GASTRALGIA — V. *Cardialgia*.

GASTRITE — Infiammazione dello stomaco.

GASTRO-ENTERITE — Infiammazione del ventricolo e degl'intestini.

GESTAZIONE — Quello spazio di tempo, durante il quale, la donna che ha concepito porta l'embrione nel suo seno.

GLANDE — Ghianda — La estremità del pene.

**GLANDOLE MESENERICHE** — Glandole che han sede nel mesenterio.

**GONORREA** — V. *Blennorrhagia*.

**GOTTA** — Infiammazione delle parti fibrose e ligamentose delle articolazioni.

**IDATIDI** — Vermi vescicolari che s'ingenerano nelle parti esterne ed interne del corpo animale.

**IDIOSINCRASIA** — Disposizione particolare, per cui ciascun individuo viene affetto in un modo che gli è proprio dalle cagioni che agiscono su l'animalé economia.

**IDIOTISMO** — Obliterazione ordinariamente congenita dell'intelletto, e quasi sempre congiunta a difetto di sviluppo del cervello.

**IDROCEFALO** — Idropisia del capo.

**IDROFORIA** — Orrore propriamente dell'acqua e degli altri liquidi; e per estensione si è dato un tal nome anco alla rabbia, malattia che si comunica pel morso di un animale arrabbiato.

**IDROGALA** — Latte dilungato, o misto di acqua.

**IDROPISIA** — Morbosa raccolta di siero in una cavità qualunque del corpo o nel tessuto cellulare.

**IDROTORACE** — Idropisia del petto.

**IGIENE** — Scienza che insegnà a conservar la sanità.

**INCUBO** — Spasmo di petto che sorprende durante il sonno con molesta sensazione di grave peso che minaccia soffocazione, ed impossibilità di muoversi di gridare e di respirare.

**INFIAMMAZIONE** — Malattia per cui una parte del corpo divien rossa calda tumida dolorosa e pulsante.

**INNERVAZIONE** — Il potere ch' esercita il sistema nervoso su le sensazioni, i movimenti, le espressioni volontarie e le funzioni organiche.

**INOCULAZIONE** — Introduzione artificiale nell' economia animale del principio materiale di qualche malattia contagiosa.

**INTASAMENTO** — V. *Ostruzione*.

**INTEGUMENTO** — Il sottile involucri che cuopre tutta la superficie esterna del corpo dell' uomo e degli animali.

**IPOCONDRIA** — Malattia in cui sono disordinate le funzioni della digestione, si soffre ne' nervi, e si ha paura di morire e grave tristezza.

**IPOCONDRI** — Le due parti laterali superiori dell' addome situate sotto le costole, l' una a dritta, l' altra a sinistra.

**IPOGASTRIO** — Parte inferiore del ventre posta al di sotto dell' ombelico e continuata fin sopra al pube.

**IRIDE** — Quel cerchio di varî colori che circonda la pupilla degli occhi.

**ISCURIA** — Ritenzione completa dell' orina.

**ISTERIA** — **ISTERISMO** — Eccessiva mobilità nervosa nelle donne con ritorno periodico di convulsioni, senso di strangolamento, o sospensione di molti sensi.

**ITTERIZIA** — Malattia caratterizzata dal color giallo e bilioso della pelle e del bianco dell'occhio.

**LARINGE** — Organo produttore della voce, situato alla parte anteriore e superiore del collo al vertice della trachea.

**LARINGITE** — Infiammazione della laringe.

**LASSATIVO** — Dicesi de' rimedi che han virtù di muovere dolcemente il ventre.

**LATTIME** — Eruzione cutanea che infesta il capo de' bambini e talvolta la faccia.

**LEBBRA** — Malattia cronica cutanea, contrassegnata da pustole dure pruriginose squamose ed aride, sparse su la faccia e su tutto il corpo.

**LETARGO** — Sonno profondo e morbosio.

**LEUCORREA** — FLUSSO BIANCO — Profluvio mucoso dalle parti pudende della donna.

**LIPOTIMIA** — V. *Deliquio*.

**LOCHI** — Evacuazione sanguinolenta che succede nelle donne dopo il parto.

**LUE CELTICA** — **GALLICA** — V. *Sifilide*.

**MALACIA** — Depravazione dell'appetito, per cui si desidera avidamente un dato genere di cibi, avendo in avversione tutti gli altri.

**MARASMO** — Malattia che vien contrassegnata da durezza del ventre, sconcerto generale delle funzioni digestive ed estremo dimagrimento della persona.

**MEXONIO** — Le materie viscoso e nerognole che



si accumulano durante la gestazione nelle intestina del feto , e ch' egli espelle poco dopo nato.

**MEFITISMO** — Alterazione dell'aria per putride esalazioni, o per altri principî che le comunicano qualità deleterie.

**MELANCONIA** — Deviazione della ragione , che si aggira intorno ad un solo oggetto e riempie l'animo di tristezza.

**MELENA** — Vomito di materie nere, accompagnato ordinariamente da deiezioni della stessa natura.

**MENINGI** — Le tre membrane che ravvolgono il cervello ; la esterna delle quali ch'è robusta si denomina *dura madre* , *pia madre* la interna e contigua immediatamente alla sostanza cerebrale , ed *aracnoide* la tenuissima membrana che sta in fra quelle.

**MENINGITE** — Infiammazione delle meningi , e segnatamente della dura madre.

**MESENTERIO** — Ripiegature del peritoneo, a' lembi delle quali sono attaccati e sospesi gl' intestini tenui.

**MESTRUO** — Scolo di sangue che ogni mese hanno le donne in istato di sanità.

**METASTASI** — Trasporto di materia morbosa da una parte ch' occupava ad un'altra.

**METEORISMO** — Gonfiagione considerabile del basso ventre prodotta da flatuosità.

**METRITE** — Infiammazione dell' utero.

**METRRORRAGIA** — Emorragia uterina.

**MIASMA** — Si dà questo nome a tutte le emanazioni sottilissime impercettibili che sono sparse nell'aria o aderenti a certi corpi, ed esercitano sul corpo umano un'azione più o meno perniciosa.

**MIDOLLA SPINALE** — Quel cordone nervoso che si estende dal foro occipitale fino alla seconda vertebra lombare, lungo il canale vertebrale.

**MIOPIA** — Stato della vista che non distingue gli oggetti posti a debita distanza, ma esige per discernergli una vicinanza maggiore dell'ordinario.

**MOFETA** — Esalazione o gas non atto alla respirazione.

**MONOMANIA** — Follia che su di un solo oggetto si aggira.

**MORICI** — V. *Emorroidi*.

**MORBILLO** — Malattia cutanea contagiosa, che si manifesta con macchie lentiformi alquanto rilevate febbre e sintomi catarrali.

**MUCOSA GASTRO — ENTERICA** — La tunica che veste la interna superficie del ventricolo e degli intestini.

**MUSO DI TINCA** — Orifizio vaginale della matrice.

**NARCOTICO** — Si dice de' rimedi che han virtù di attutire la sensibilità e indurre il sonno.

**NECROSI** — Mortificazione del tessuto osseo.

**NEFRITIDE** — Infiammazione di uno o di ambo i reni.

**NEPITELLO** — Lembo della palpebra.

**NERVI** — Filamenti o cordoni bianchi e cilindrici che nascono dal cervello e dalla spinal midolla, e conferiscono a' membri di tutto il corpo la forza del muoversi e del sentire.

**NEURALGIA** — Dolore indotto dalla perturbazione od infiammazione del nervo.

**NEUROSI** — Malattia de' nervi.

**NINFE** — Alette carnose che formano le picciole labbra della vulva.

**NINFOMANIA** — Ardore smodato ed insaziabile pei venerci diletti nella donna.

**NOSTALGIA** — Sentimento invincibile di tristezza per lontananza dalla patria e brama ardente di ritornarvi.

**OCCIPITE** — L' osso che forma la parte posteriore ed inferiore del cranio.

**OFTALMIA** — Infiammazione dell' occhio.

**OLECRANO** — L' apofisi superiore dell' osso del cubito.

**ORBITA** — La cavità che contiene l' occhio.

**ORIFIZIO PILORICO.** V. *Piloro*.

**ORTOPEDIA** — Arte d' impedire o correggere con mezzi meccanici i vizi di conformazione che si manifestano specialmente ne' fanciulli.

**OSTEOCOPO** — Dicesi di dolore profondo-terebrante e fisso in un punto di un osso e che si esacerba durante la notte.

**OSTRUZIONE** — Replezione de' canali di un viscere qualunque, cagionata da materia ivi stagnante.

che si oppone all' accesso e passaggio del fluido scorrente.

**OVAIE** — Così dimandansi due glandule biancastre dense bislunghe situate sopra i lati dell' utero , e formanti parte dell'apparecchio genitale interno.

**PANCREAS** — Glandula posta dietro al ventricolo fra la milza ed il fegato.

**PARAFIMOSI** — Strangolamento che avviene nel glande per troppa strettezza dell' apertura del prepuzio.

**PARALISIA** — Diminuzione o perdita della facoltà motrice de' muscoli, o del senso di una o più parti del corpo.

**PARAPLEGIA** — Paralisi della metà inferiore del corpo.

**PARENCHIMA** — La sostanza propria di un organo glanduloso degli animali.

**PATELLA** — Quel piccolo osso rotondo situato davanti al ginocchio.

**PATOLOGIA** — Scienza della vita nello stato morboso.

**PENE** — Membro virile.

**PERIPNEUMONIA** — Infiammazione de' polmoni.

**PERITONEO** — Membrana sierosa che veste la cavità addominale e circonda in tutto o in parte gli organi ivi rinchiusi.

**PERITONITE** — Infiammazione del Peritoneo.

**PERTOSSE** — V. *Coqueluche*.

**PESTE** — Malattia contagiosa endemica in Orien-

te, che porta il terrore ovunque si manifesta, atteso le innumerabili vittime che sacrifica.

**PETECCHIE** — Eruzione alla pelle di macchiette rotonde rosse o livide, simili alle morsicature di pulci, che or sono un esantema contagioso, ora un sintomo di febbre.

**PIA MADRE** — V. *Meningi*.

**PILORO** — L' orifizio inferiore del ventricolo.

**PIROSI** — Sensazione di bruciore che ascende dal ventricolo alle fauci con rutti di materie acri.

**PLACENTA** — Corpo molle spugnoso, simile ad una schiacciata, che durante la gravidanza sta tra la madre e il feto, aderente da una faccia alla parete interna dell' utero e dall'altra a' vasi ombelicali.

**PLESSO NERVOSO** — Intreccio di più rami o fili di nervi.

**PLETORA** — Abbondanza di sangue, soverchia relativamente a quanto si richiede al corpo.

**PLEURA** — La membrana sierosa che veste la cavità del petto e poi si ripiega su i polmoni.

**PLEURITE** — Infiammazione della pleura.

**PLEURO** — **PNEUMONIA** — Infiammazione simultanea della pleura e de' polmoni.

**PODAGRA** — Gotta che attacca i piedi.

**POLIPi** — Escrescenze carnose molli che insorgono nelle membrane mucose, e specialmente nelle fosse nasali e nella matrice.

**POPLITE** — La parte inferiore dell' articolazione del ginocchio.

**PREPUZIO** — Pelle che cuopre il glande.

**PRESBITIA** — Stato della vista per cui si veggono bene gli oggetti lontani all' occhio e non i vicini.

**PRIAPISMO** — Tensione forte e dolorosa del pene e niuno ardore di libidine.

**PROLASSO** — Rilasciamento di una parte qualunque, come del retto, dell' utero ec.

**PSORA** — V. *Rogna*.

**PURULENTO** — Marcioso.

**PUSTOLA MALIGNA** — V. *Carboncello*.

**RABBIA** — V. *Idrofobia*.

**RACHITIDE** — Malattia caratterizzata da gonfiezza, ammolimento o deformità delle ossa, talvolta accompagnata da macie e sviluppo precoce dell' intelletto.

**RAFANIA** — Contrazione delle membra accompagnata da vivi dolori.

**RAGADE** — Screpolatura della pelle.

**RENELLA** — Picciole concrezioni simili alla sabbia che si formano ne' reni e poi vengon fuori colle orine.

**RENI** — **ROGNONI** — Gli organi secretori dell' orina.

**ROGNA** — Malattia cutanea contagiosa, che si manifesta con pustole pruriginose specialmente tra le dita.

**SACRO** — Osso triangolare situato alla parte po-

steriore del bacino , e aderente allo estremo inferiore della spina, alla quale serve come di base.

**SALIVAZIONE** — V. *Tielismo*.

**SATIRIASI** — Ardore sessuale smodato ne' maschi.

**SCARLATTINA** — Infiammazione esantematica della pelle, che si manifesta con larghe macchie rosse alla cute, e dolore alle fauci.

**SCIRRO** — Tumore duro indolente, spesso irresolubile e di pessima natura.

**SCORBUTO** — Malattia caratterizzata da debolezza generale, alito fetente, gengie molli gonfie e sanguinanti, e talvolta da macchie livide in diverse parti del corpo e disposizione all' emorragie passive.

**SCROFOLE** — Malattia consistente in torpore generale del sistema linfatico con ingorgamento delle glandole linfatiche, e specialmente di quelle del collo.

**SECREZIONE** — Funzione organica, per cui risulta la separazione dal sangue de' diversi umori del corpo.

**SEDATIVO** — Si dice de' rimedi che han virtù di calmare l' esaltazione vitale.

**SEMI FREDDI** — I semi di cocomero, di mellone, di cetriuolo e di zucca.

**SIFILIDE** — Malattia contagiosa che si trasmette mediante un impuro concubito e per contatto delle parti rivestite di finissima epidermide o scalfite.

- SIMPATIA** — Relazione che passa fra le azioni di due organi più o meno lontani, per cui l'affezione del primo si trasfonde per mezzi ignoti al secondo.
- SINCOPE** — Sospensione dell'azione del cuore, accompagnata da cessazione del respiro delle sensazioni e de' movimenti volontari.
- SISTOLE** — Movimento alterno del cuore e delle arterie allorchè restringonsi per dare l'impulso al sangue, contrario di *diastole*.
- SMALTO** — La superficie esterna de'denti, che è di sostanza più fitta e bianca di quella delle ossa.
- SONNAMBULISMO** — Viva immaginazione in sonno, con attitudine a ripetere le azioni di che si è contratta abitudine, senza che resti, dopo il risveglio, alcuna ricordanza di quanto è accaduto.
- SPASMO** — Ogni contrazione involontaria de' muscoli.
- SPINA** — Serie delle vertebre che si estendono dal capo fino all'osso sacro.
- STRANGURIA** — Espulsione dell'orina a gocciola a gocciola con dolore e voglia continua d'orinare.
- SUCCO GASTRICO** — Fluido che si esala dalla membrana mucosa del ventricolo e che si tiene per l'agente principale della digestione.
- SUPPRESSIONE** — Sospensione di una evacuazione continua o periodica, o di una cruizione cutanea già cominciata.



**TABE** — Diminuzione lenta e progressiva delle forze e del volume di tutte le parti molli del corpo.

**TENDINE** — La porzione bianca fitta e più resistente del muscolo.

**TENDINE DI ACHILLE** — Quel grosso tendine situato alla parte posteriore e inferiore della gamba e che si attacca al calcagno.

**TENESMO** — Voglia continua di andar del secusso con dolore al fondamento.

**TERAPEUTICA** — Scienza che insegna a curar le malattie.

**TETANO** — Rigidezza e tensione convulsiva di più o di tutti i muscoli sottomessi alla volontà.

**TIELISMO** — Salivazione — Smodata separazione ed escrezione di saliva.

**TIFO** — Febbre nervosa accompagnata da stupore, con eruzione cutanea di petecchie, miliari e simili.

**TIMPANITE** — Gonfiamento dell' addomine cagionato da raccolta d' aria nel canale intestinale.

**TISICHEZZA, TISI** — Consunzione o dimagrimento prodotto da suppurazione od esulcerazione de' polmoni.

**TONICO** — Dicesi de' rimedi che han virtù di eccitar lentamente l' azione organica de' diversi tessuti dell' economia vivente e di aumentarne in durevol modo la forza.

**TORACE** — La cavità del petto.

**TORMINI** — Dolori vaghi del ventre.

**TRACHEA** — Il tronco comune de' canali aerei.

**TRISMO** — Rinserramento spasmodico della mascella inferiore.

**TRONCO** — La parte principale del corpo, la quale comprende la testa il torace e l'addome.

**UGOLA** — Aletta carnosa che pende di mezzo al velo del palato.

**URETRA** — Il canale che dalla vescica conduce le orine fuori del corpo.

**UTERO** — **MATRICE** — Organo nella donna destinato a contenere il prodotto del concepimento dal punto della fecondazione fino alla nascita.

**VAGINA** — Canale cilindroide che si estende dal collo della matrice fino all'esterne parti pudende nella donna.

**VAIUOLO** — Infiammazione acuta pustolosa e contagiosa della cute.

**VACCINA** — Malattia postulosa e contagiosa che viene alle mammelle delle vacche, la quale inoculata a' bambini, gli preserva dal vaiuolo.

**VARICE** — Dilatazione permanente di una o più vene con ristagnamento di sangue.

**VASI LINFATICI** — Complesso de' vasi che concorrono alla formazione e circolazione della linfa.

**VEGETAZIONI** — Tutte le produzioni carnose le quali derivano da uno sviluppo innormale del si-

stema capillare , e che si elevano e sembrano vegetare alla superficie di un organo o di una piaga.

**VENA** — Canale che riceve il sangue dall' estremità delle parti per ricondurlo al cuore.

**VENA PORTA** — Grossa vena in cui sboccano le vene degl' intestini , e che a differenza di ogni altra , si ramifica nel fegato per separare la bile.

**VERTEBRE** — I ventiquattro ossi che formano la spina.

**VESANIA** — Lesione afebrile delle funzioni intellettuali o delle facoltà affettive.

**VESCICHETTE SEMINALI** — Serbatoî membranosi destinati a contenere il liquore spermatico.

**VESCICHETTA DEL FIELE** — Cistifellea — Vescichetta destinata a ricevere una porzione della bile separata dal fegato.

**VIRUS** — Quel principio incognito ed inaccessibile a' nostri sensi , il quale è l' agente della trasmissione delle malattie che per contatto immediato si comunicano.

**VULVA** — Le parti genitali esterne della donna.

**ZAVORRA** — Ogni materia morbosa contenuta nelle prime vie.

**ZONA O ZOSTER** — Eruzione vescicolo-bollosa molestissima, che circonda a guisa di cintura il petto e l' addome.

## TAVOLA ANALITICA

## DELLE MATERIE.

## A

- Abbruciamento* della polvere, *Vol.* I. pag. 252.
- Abitudini*, II. 139.
- Acciughe*, I. 400.
- Aceto*, I. 422.
- Acetosa*, I. 389.
- Acidi*, fumigazioni, I. 253.
- Acidoli* (alimenti), I. 368.
- Acqua*, I. 440.
- Acquavite*, I. 468.
- Acque* d' inondazione, I. 218, stagnanti, *ivi*; evaporamento delle acque, 146.
- Adolescenza*, regole d'igiene relative, II. 208.
- Aste*, I. 311.
- Agitatore* (trémousoir), II. 76.
- Aglione*, I. 392, 422; scalogno, cipollino, scorodoprasso, 392.
- Agnello*, I. 393.
- Agresto*, I. 422.
- Albero a pane*, I. 383 (nota).
- Albicocche*, I. 368, 381.
- Alcarazas*, I. 55. (nota).
- Alimenti*, I. 366; loro caratteri chimici, 367; farinosi, *ivi*, mucilagginosi, *ivi*; zuccherosi, aciduli; oleosi ed adiposi, 368; caciosi, gelatinosi, fibrinosi, *ivi* albuminosi, 370; vegetabili, 371; loro effetti, *ivi*, tratti dal regno animale, 397; solidi (generale disamina de' loro effetti), 424; loro *digestibilità*, 427; nutritivi, 432; rinfrescanti, addolcitivi, eccitanti, 436; riscaldanti tonici, che si gonfiano, che producono flatuosità, 437; che danno luogo a rutti, che sanno di mucido, che

- determinano crudesse, che rilassano il ventre, che costipano, che eccitano l'appetito concupiscibile, che accrescono la secrezione delle orine, che viziano gli umori, 438 e 439; liquidi, 440; cavati dagli umori degli animali, 443.
- Allattamento*, regole di igiene relative alle donne che allattano, ll. 185.
- Allodola*, l. 370.
- Altalena*, l. 71.
- Ananas*, l. 381.
- Angina*, l. 211, 329.
- Anguilla*, l. 400; di siepe, 413.
- Animella*, l. 416.
- Anitra*, l. 407.
- Ape*, l. 358.
- Aponeurosi*, l. 417.
- Applicata*, l. 263.
- Arac*, l. 468.
- Arancie*, l. 369, 385.
- Aria atmosferica*; l. 107  
calda, 152; fredda, 166; proprietà fisiche, 108; proprietà chimiche, 121; sua siccità ed umidità; 183; viziata, 196, sue vicissitudini, 191.
- Aringa*, l. 403.
- Aromatiche*, suffumicazioni, l. 253.
- Arselle*, l. 414, (nota).
- Asciugamento*, l. 267.
- Asello*, l. 404.
- Asparago*, l. 387.
- Aspersioni*, l. 267, 280, 291.
- Astaco*, l. 413.
- Astinenza* dagli alimenti, l. 480; dalla copula, l. 78.
- Astri*, l. 17.
- Atmosfera*, l. 107.
- Avellane* V. Nocciuole.
- Avena*, l. 367, 371.

## B

- Baccalà*, l. 404.
- Bagni*, l. 263; pratiche accessorie ai — 267, 280; effetti de' — 270; freddi, 274; 288; caldi, 275, 289; temperati, 276; freschi, *ivi*; tiepidi, *ivi*; di acqua corrente, 290; loro successione, 278, regole relative ai bagni, 285.
- Ballo* ll. 62.
- Barba di cappuccino*, l. 387.

*Barbabietola*, l. 390.  
*Barbio*, l. 401.  
*Battello*; passeggio in, ll. 74.  
*Beccaccia*, l. 407.  
*Beccaccina*, l. ivi.  
*Beccafico*, l. ivi.  
*Berberi*, l. 383.  
*Betel*; l. 505.  
*Bevande*, l. 166, 440; cavate dagli umori degli animali, 443; dal regno vegetabile, 451; generale epilogo dei loro effetti 472.  
*Biancomangiare*, l. 397.  
*Bietola*, l. 94, 389.  
*Bindolo*, ll. 76.  
*Birre*, l. 462.  
*Biscia*, l. 413.  
*Bocche da colore*, l. 175.  
*Brionia*, l. 93.  
*Bue*, l. 369, 397.  
*Busti*, l. 300.  
*Butirro*, l. 421, 451; di cacao, 369.

## C.

*Cacao*, l. 367, 379; burro di, 369.  
*Caccia*, ll. 60.  
*Cadaveri umani*, l. 236.  
*Caffè*, l. 471; danni che

produce, 472, (nota).  
*Caldanini*, l. 178.  
*Calorico*, l. 35.  
*Calzamento*, l. 298.  
*Calzoni*, l. 303.  
*Came*, l. 414, (nota).  
*Camminare* (il); ll. 60.  
*Cammini*, l. 176, 250; di richiamo, ivi.  
*Cancro*, l. 312.  
*Cannella*, l. 422.  
*Canto*, ll. 66.  
*Capperi*, l. 422.  
*Cappone*, l. 408.  
*Capra*, l. 399.  
*Capriuolo*, l. ivi.  
*Carboncello*, l. 324.  
*Carbone fossile*, l. 203. (nota).  
*Carciofo*, l. 389.  
*Cardellino*, l. 407.  
*Cardone*, l. 368.  
*Carne muscolare*, l. 418; carni, bianche, nere, 370; bollite, stufate, arrostate, fritte 419, affumicate, salate, frollate, marinate, 420; guaste, di animali morti o epizoiici, 421, (nota).  
*Carpione*, l. 402.  
*Carota*, l. 390.  
*Carrozze non sospese o mal sospese*, ll. 73: ben sospese, ivi.

- Cassava*, 391.  
*Castagna*, l. 369, 380.  
*Castrato*; vedi *Castrone*.  
*Castrone*; v. *Montone*.  
*Cavolo*, l. 387; *insalato* ( *sauerkraut* ), 388; *fiore*, 389.  
*Cedro*, l. 382.  
*Cefalo*, l. 401.  
*Cerfoglio*, l. 368.  
*Cernia*, l. 406.  
*Cervello*, l. 416.  
*Cervo*, l. 399.  
*Cessi*, l. 212, 240.  
*Cheppia*, l. 400.  
*Chiozzo*, l. 403.  
*Chioccioline ortensi*, l. 415—*danni che producono*, *ivi* ( *nota* ).  
*Cicerchie*, l. 367.  
*Cicoria*, l. 387.  
*Cigno*, l. 408.  
*Cilindro* da riscaldare l'acqua del bagno, *no-civo*, l. 264 ( *nota* ).  
*Cimino*, l. 423.  
*Cimiteri*, l. 210, 336.  
*Cinanche tracheale*, *vedi* Group.  
*Cingallegra*, l. 410.  
*Cinghiale*, l. 370.  
*Cinta*, l. 298.  
*Cioccolatte*, l. 471.—*intorpidisce le facoltà mentali*, *ivi* ( *nota* ).  
*Cipolla*, l. 292, 442.  
*Ciprino ballerò*, l. 401.  
*Ciriegia*, l. 369, 381.  
*Citiso* l. 367.  
*Citriuolo*, l. 382.  
*Città*, *nettamento*, l. 245.  
*Clima* caldo, l. 158; freddo, 173.  
*Clisteri*; l. 501.  
*Cloache*, l. 244.  
*Cloro*, *fumigazioni di*— l. 254.  
*Cocco*, l. 380.  
*Cocomero*, l. 385.  
*Coléra indiano*, l. 322—*Provvedimenti da prendersi contro*, 323 *Pre-servativi*, 356, ( *nota* ), 342, 344.  
*Collutori*, 514.  
*Colombo*, l. 412.  
*Condimenti*, l. 421.  
*Coniglio*, l. 440.  
*Conserva*, l. 397.  
*Copertura di capo*, l. 298.  
*Copula*, ll. 78: — *pre-matura*, 80; *in età molto avanzata*, 85; *eccessiva*, 89.  
*Coqueluche*; *vedi* *Per-tosse*.  
*Cordoni di sanità*, l. 344.  
*Cornicino*, l. 382.  
*Corniola*, l. *ivi*.

*Corpi celesti*, l. 17.  
*Culla*, ll. 75.  
*Corsa*, ll. 62.  
*Cotogna*, l. 382.  
*Costituzioni*, l. 118.  
*Cravatte*, l. 302.  
*Crema*, l. 375, 421, 450.  
*Crescione*, l. 388.  
*Croup*, l. 312.  
*Crustacei*, l. 413.

## D.

*Daino*, l. 370.  
*Datteri*, l. 369, 383;  
 di mare, 415, quando  
 nucono, *ivi* (nota).  
*Declamazione*, ll. 62.  
*Denti*, cura de', l. 513.  
*Dentrific.*, l. *ivi*.  
*Dentizione*, vedi *Infanzia*.  
*Dieta nutritiva*, l. 496;  
 eccitante, addolcitiva,  
 497; tonica, 498.  
*Disenteria*, l. 313.  
*Dolcetta*, l. 388.  
*Donne*, regole igieniche  
 relative alle, ll. 149.

## E.

*Elettricismo Considera-*

zioni sull', l. 26; sua  
 influenza, 32; regole  
 relative all', 34; at-  
 mosferico, 131.  
*Elettrometri*, l. 30-519  
 (nota).  
*Emanazioni*, l. 199;  
 odorifere, *ivi*; geologiche,  
 202; provegnenti dai di-  
 scioglimenti da noi ope-  
 ratì nei nostri domestici  
 chimici o industriali la-  
 vori, 203; provegnenti  
 dalle diverse fermenta-  
 zioni, 205; esalantisi da-  
 gli uomini e dagli ani-  
 mali sani o malati, 226;  
 loro effetti sull' uomo,  
 227; regole d'igiene re-  
 lative alle, 234.  
*Eperlano*, l. 402.  
*Equinoz.*, l. 142.  
*Equitazione*, ll. 70.  
*Erpete*, l. 313.  
*Escrementi del corpo*,  
 240; ricettacoli di,  
 212.  
*Esercizio*, ll. 48; suoi  
 effetti sulle parti che  
 sperimentano diretta-  
 mente lo sforzo de' mu-  
 scoli, 52; suoi effetti  
 sulle varie funzioni  
 della economia, 53.  
*Esurite*, l. 425, 460 e  
 seguenti.



*Età*, regole d'igiene relative , L. 195.

## F.

*Faggiuola* , L. 380.

*Fagiano* , L. 406 , di acqua , 406

*Fagioli* , L. 365 , 378.

*Fame* , L. 424 , 483.

*Fanciullezza*. v. *Infanzia*.

*Farchetola* , ll. 412.

*Farinosi* o *contenentifecola* , ( alimenti ) , L. 367.

*Farsi portare* ( del ) , o esercizio passivo , ll. 69.

*Fasce* , L. 305.

*Fava* , 365 : 378.

*Febbre gialla* , L. 315 ; 344; febbri esantematiche , 342.

*Fecola* , L. 396.

*Fegato* , L. 147; fegati grassi , 410.

*Fermentazione* , L. 206; acetosa , 207; alcolica , *ivi* ; putrida , 208 , panaria , 206.

*Fico* , L. 368 , 383.

*Fiumi* , L. 246.

*Fogne* , L. 217.

*Folaga* , L. 409.

*Fontane* , L. 245.

*Formaggi* , L. 449; recenti e non fermentati , *ivi* ; fermentati , 450.

*Formentone*; ved. *Grano d' India*.

*Fornelli ventilatori* ; L. 249.

*Fragole* , L. 368 , 384.

*Fravolino* , L. 401.

*Freddo moderato* , L. 167 ; eccessivo , 171.

*Fregagioni* , L. 268; 281; 291.

*Fringuello* , L. 410.

*Fruento* , L. 367 , 371.

*Frutti* , L. 371.

*Fumare* ( del ) L. 508.

*Funghi* , L. 393.

*Funzinoi generatrici* , ll. 78.

## G.

*Gabbiano* , L. 410.

*Gallina de' boschi* , L. 410; di Faraone , 412; acquatica , 409; d' acqua del Messico , 410.

*Gallo* , L. 408.

*Galvanismo* , L. 304.

*Gambero* , L. 413.

*Gargarismi* ; L. 514.

*Garofano* , L. 422.

*Gas irritanti* , L. 228 ;

deleterî , [231](#).  
*Gelati* , [l. 397](#).  
*Gelatine* , [l. 397](#).  
*Gelse* , [l. 385](#).  
*Ghiande* , [l. 367](#).  
*Giuggiole* , [l. 386](#).  
*Giuochi* della palla, del pallone , della palla a corda, del volante, delle piastrelle, delle palle, de' berilli, del trucco, [ll. 65](#).  
*Glareola* , [l. 408](#).  
*Gomma* , [l. 395](#).  
*Governo dietetico* , [l. 478](#).  
*Grano d'India* , [l. 367](#), [376](#); saraceno , [367](#) , [378](#).  
*Grassi* , [l. 395](#) , [421](#).  
*Gravidanza*, regole d'igiene relative, alla , [ll. 162](#).  
*Gravità* dell' aria , [l. 108](#).  
*Grongo* , [l. 401](#).

## H.

*Hybiscus Esculentus* , [l. 368](#).

## L.

*Idionsincrasia* , [ll. 130](#).

*Igiene* , suo scopo, definizione , divisione , (vedi l'Introduzione).

*Ignamo* , [l. 390](#).

*Immersione* degli oggetti contaminati , [l. 385](#).

*Incubo* , [ll. 109](#).

*Indivia* , [l. 387](#).

*Infanzia*. Regole d'igiene relative, alla, [ll. 195](#); Fanciullezza, regole d'igiene relative alla , [207](#).

**INFLUENZE**: Considerate in generale , [l. 13](#); delle cose estranee alla economia, [16](#); de' corpi celesti, [17](#); dell'elettricismo, [26](#); del calorico; [51](#); della luce, [68](#); sull'occhio, [69](#); sulla pelle e sul rimanente della economia , [73](#); de' suoni , [84](#); loro influenza fisica, [84](#); morale e sensitiva , [93](#); delle proprietà fisiche dell'aria; [115](#); delle sue proprietà chimiche , [121](#); dell'elettricità atmosferica ; [133](#); della temperatura dell'aria, [150](#); dell'aria calda nelle regioni temperate , [151](#); sulla digestione e gli organi digestivi; [152](#); sulla cir-

colazione, *ivi*; sulla respirazione, secrezioni ed esalazioni, [154](#); sull'assorbimento, nutrizione, moti volontari, sensazioni, [156](#); sulle funzioni intellettuali e generatrici, [153](#); *de' climi caldi*, *ivi*; *dell'aria fredda nelle regioni temperate*, [166](#); *d'un freddo moderato*, [167](#); sulla digestione, circolazione; *ivi*; sulla respirazione, secrezioni ed esalazioni, assorbimento, [168](#); sui moti volontari, sensazioni, facoltà intellettuali, passioni, funzioni generatrici, [169](#); *di un freddo eccessivo*, [171](#); *de' climi freddi*, [173](#); *della secchezza e della umidità*, [185](#); *dell'aria umida*, *ivi*; pel suo peso, per l'acqua che cede alla economia, [186](#); per la proprietà che ha d'impregnarsi de' miasmi, di facilitarne lo sviluppo e forse anche di contribuire al loro assorbimento, [186](#); pel nuocere all'adempimento della traspirazione, *ivi*; pel modo col quale trasmet-

te il calorico, [197](#); *delle vicissitudini atmosferiche*, [191](#); del passaggio dal caldo al freddo, [192](#); dal freddo al caldo, [194](#); delle *polveri*, [190](#); sulla pelle, sulle membrane mucose, *ivi*; in seguito del loro assorbimento, [198](#); *delle emanazioni*, [227](#); per iscoppio, *ivi*; pel modo col quale commuovono l'odorato, [228](#); irritando le superficie che toccano, *ivi*; occupando il luogo dell'aria respirabile, [229](#); penetrando per l'assorbimento nella economia, ed apportandovi la perturbazione e la morte, [231](#); delle *località*, [262](#); *de' bagni d'acqua*, [l. 270](#); pel peso del liquido, *ivi*; per l'assorbimento dell'acqua, *ivi*; per l'inzuppamento dell'acqua, [271](#); nell'impedire il contatto dell'aria sulla pelle, *ivi*; nel facilitare e procurare il nettamento della pelle, *ivi*; per l'urto del liquido, *ivi*; per la sua temperatura, [272](#); del bagno

freddo, 274; del bagno caldo, 275; del bagno temperato, 276; della successione de' bagni, 278; delle stufe, *ivi*; delle aspersioni, 280; del pelamento, 281; della flagellazione, *ivi*; delle fregagioni, *ivi*; del massaggio, 282; del nuoto 283; delle unzioni, 284; della stregghiatura, *ivi*; de' vestimenti, 262; in preservandoci dell'urto de' corpi esterni e delle lesioni che essi potrebbero cagionare, *ivi*; nel concorrere che il corpo conservi il grado di temperatura necessario, ed in preservandolo dai troppo subitanei raffreddamenti o riscaldamenti, 294; nel comprimere con maggiore o minor forza le parti sulle quali essi sono applicati, 298; pe' loro soffregamenti sulla pelle, 356; per le emanazioni onde s'impregnano, e per le sostauze che tengon nascose, *ivi*; pel loro peso, 307; pel modo col quale conducono o pure sviluppano il fluido elettrico, *ivi*; de' principi contagiosi, 308; de' veleni, 257; de' tossici, de' medicamenti, 365; degli alimenti, 370; cavati dal regno vegetabile, 371; dal regno animale, 397; degli alimenti liquidi e delle bevande, considerate in particolare, 440; delle medesime considerate in un modo generale, 272; de' clistei, 501; de' masticatori, 505; del fumare, 508; de' colluttori, degli oppiati e dentifrici, della mondezza de' denti, 513; degli starnutatori, 516; dell'uomo sopra sè medesimo, ll. 5; del lavoro intellettuale, 6; moderato sul cervello, 7; moderato sulla organizzazione in generale, 8; eccessivo sul cervello, 10; eccessivo sulla organizzazione in generale 12; dell'assenza del lavoro intellettuale, 13; delle passioni, 19; considerate nel riguardo della specie di emozione che le costituisce, 20; (pas-

sioni ed affezioni di animo liete, 20; triste, 22); nel riguardo della lor forza, 27; della durata, *ivi*; della successione, 28: della *locomozione*, 32; della *stazione*, 33; sui muscoli 34; (stazione su due piedi, 34; sur un piede, 37; sulla punta de' piedi 38; sulle ginocchia *ivi*; seduta, *ivi*); sulle parti che trasmettono immediatamente il peso del corpo al suolo, 40; sulle ossa, 43; sui visceri addominali o sopra molti altri organi, 45; dell' *esercizio*, 48; sui muscoli, *ivi* (aumento della lor forza, volume, della velocità, agilità, precisione de' loro moti, *ivi*; loro stanchezza, 49; rotura, 50); sulle parti che sperimentano direttamente lo sforzo de' muscoli, 52; sulle varie funzioni della economia, 53; (effetti comuni alla contrazione ed alla scossa, *ivi*; che più specialmente risultano dalla scossa, 59; dell' *esercizio passivo*, o del far-

*si portare*, 69; della *copula*, 78; suo astinenza, *ivi*; suoi abusi, 80; (copula prematura, *ivi*; in una età molto avanzata, 85; eccessi della, 89); dell' *onanism*, 96: della *veglia* e del *sonno*, 102; della *veglia*, 104; del *sonno*, 106; considerato in se stesso nei fenomeni che l' accompagnano, 107; considerato nelle sue conseguenze, 118; *Ingesta*, l. 364. *Innaffiamenti*, l. 252. *Insetti velenosi*, l. 358.

## K.

*Kirschenwasser*, l. 468.

## L.

*Lamponi*, l. 368, 384.

*Lampreda*, l. 404.

*Lasca*, l. 406.

*Lattata*, l. 452.

*Latte*, l. 369, 421, 443; di vacca, *ivi*; di donna, 444; di capra, 445, di pecora, *ivi*; di asina, *ivi*; di cavalla, *ivi*.

*Lattuga*, l. 388.  
*Lauro*, l. 423.  
*Lavamento delle cose*  
*contaminate*, 334.  
*Lavoro intellettuale* **ll. 6.**  
*Lazzeretti*, l. 344.  
*Lazzeroia*, l. 382.  
*Legacce*, l. 305.  
*Legumi*, l. 378.  
*Lenticchie*, l. 367, 378.  
*Lepre*, l. 400.  
*Letti*, **ll. 125.**  
*Lettiga*, **ll. 74.**  
*Lettura ad alta voce*,  
**ll. 66.**  
*Ligamenti*, l. 417.  
*Lima*, l. 403.  
*Limone*, l. 422.  
*Limonea*, l. 451.  
*Liquori fermentati*, l.  
453; alcoolici, 468.  
*Località*, l. 262.  
*Locomozione*, **ll. 32.**  
*Locusta di Tartaria*,  
l. 416.  
*Lodola*, l. ved. Allo-  
dola.  
*Loglio*, l. 374, (nota).  
*Lotta*, l. 124.  
*Luccio*, l. 401.  
*Luce*, l. 65.  
*Lumache*, ved. chioc-  
ciole.  
*Luoghi di dissecazione*,  
l. 208; sepolcrali, **210.**  
*Lupolo*, l. 388.

## M.

*Maccheroni*, l. 375.  
*Maceratoi*, l. 218.  
*Macchina di Papino*;  
**l. 45.**  
*Magnetismo*, l: **31.**  
*Malattie cagionate dal-*  
*le emanazioni*, l. **227.**  
*stimate contagiose*, l.  
311; (malattie del gra-  
no, vedi nota a pag.  
372).  
*Mammiferi*, l. 397.  
*Manato*, l. 403.  
*Mandorle*, l. 367,  
379.  
*Manioca*, l. 391.  
*Mantice*, l. **248.**  
*Massagio*, l. **268, 282**  
**291.**  
*Masticatori*, l. 505.  
*Medicamenti*, l., 365.  
*Melagrana*, l., 384.  
*Mela*, l. 369, 386.  
*Mele*, l. 368, 418.  
*Membrane sierose*, l.,  
417; mucose, *ivi.*  
*Merci suscettive e non*  
*suscettive*, l. 347,  
(nota).  
*Merlo*, l. 410.  
*Mertuzzo*, l. 404.  
*Mestruazione*, regole

d'igiene prima mestruazione, relative alla, ll. 149, *ivi*; considerata nel tempo che separa la pubertà dall'età critica, 152; all'epoca della definitiva cessazione, 157.

*Miglio*, l. 376.

*Milza*, l. 417.

*Molluschi*, l. 414.

*Montone o Castrato*, 369, 393.

*Morbillo*, l. 326.

*More*, l. 385.

*Moscada*, noce, 422.

*Mostarda*, l. 422.

*Mucilagginosi* (alimenti), l. 367.

*Murena*, l. 401.

*Murice fasciato o sconcioglio*, l. 414, (*nota*).

*Muscoli*, loro stanchezza, rottura, ll. 49.

*Musica*, l. 97.

*Mutili o cozze di Tarranto*, l. 414, (*nota*).

## N.

*Nasturzio acquatico*, l. 388.

*Nasturzio d'India*, l. 389.

*Navigazione*, ll. 70.

*Navone*, l. 391.

*Nervi*, l. 370.

*Nespole*, l. 385.

*Nocciuole*, l. 367, 381.

*Noci*, l. 367, 381.

*Nuoto*, l. 269, 283, 292; ll. 66.

*Nutrici*, governo delle, ll. 185.

## O.

*Oca*, l. 410.

*Odori*, l. 199, 228.

*Olí*, l. 369, 395, 421.

*Olive*, l. 385.

*Onanismo*, ll. 196.

*Oppiati*, l. 516.

*Orata*, l. 402.

*Ortolano*, l. 411.

*Orzata*, *ve/l.* Lattata.

*Orzo*, l. 367, 377.

*Ossa*, l. 418.

*Ostriche*, l. 114; danni che producono, 415, (*nota*).

*Ottarda*, l. 411.

## P.

*Paludi*, l. 218.

*Panate*, l. 374.

- Pane*, **L** 372; come  
 possa divenir nocivo,  
*ivi*, ( *nota* ).  
*Pannicolo di vitello*, **L**  
 417.  
*Pappa*, **L** 375.  
*Parto*, regole d'igiene  
 relative, **ll.** 194.  
*Passeggio in battello*,  
**ll.** 74.  
*Passioni*, **ll.** 19.  
*Pasti*, **L** 478, 492.  
*Pasticcerie*, **L** 375,  
 367.  
*Pastinaca*, **L** 391.  
*Patata o Batata*, **L**  
*ivi*.  
*Pavoncella*, **L** 412.  
*Pelamento*, **L** 268,  
 281.  
*Pelle*, **L** 417.  
*Pepe*, **L** 422.  
*Peperoni*, **L** 422.  
*Pere*, **L** 369, 385.  
*Pernice*, **L** 411; di  
 mare, 406.  
*Persico*, **L** 404.  
*Pertosse*, **L** 312.  
*Pesche*, **L** 369, 385.  
*Pesci*, **L** 400; spa-  
 da, 401.  
*Peste*, **L** 342, 321.  
*Petronciana*, **L** 181.  
*Pinocchio*, **L** 381.  
*Pipa*, **L** 512 - sozza co-  
 stumanza di fumare  
 introdotta in Andalu-  
 sia, *ivi* ( *nota* ).  
*Pirometri*, **L** 49.  
*Piselli*, 367, 378.  
*Pistacchi*, **L** 367, 381.  
*Piviere*, **L** 412.  
*Pollastro*, **L** 370, 408.  
*Polmoni*, **L** 416.  
*Polveri*, **L** 190.  
*Pomodoro*, **L** 387.  
*Pomo di terra*, **L** 391.  
*Popone*, **L** 384.  
*Porcellana*, **L** 389.  
*Porchetto*, **L** 399.  
*Porco*, **L** 369, 399;  
 di mare, 402.  
*Porro*, **L** 392.  
*Portantina*, **ll.** 74.  
*Pozzi*, **L** 216.  
*Prezzemolo*, **L** 368.  
*Principi contagiosi*, **L**  
 42.  
*Prugnola*, **L** 386.  
*Postula maligna*, **L** 324.

## Q.

- Quaglia*, **L** 407.  
*Quarantena*, **L** 344;  
 delle mercatanzie,  
 347; degli uomini,  
 348; del naviglio *ivi*.



## R.

*Rabbia*, l. 325.

*Rach*, l. 468.

*Ragana*, l. 406.

*Ragno* (*insetto*), l. 358. — di mare, 401.

*Razza*, l. 405.

*Rallo*, l. 412.

*Rana*, l. 413.

*Rapa*, l. 392.

*Ravanello*, l. 391.

*Regole d'igiene relative agli astri*, l. 25; alla *elettricità*, 35; al *calorico*, 61; alla *luce*, 77; all' *influenza fisica de' suoni*, 90; alla loro *influenza morale e sensitiva*, 102; alle *proprietà fisiche dell'aria*, 120; alle *sue proprietà chimiche*, 126; all' *elettricità atmosferica*, 138; all' *aria calda*, 162; all' *aria fredda*, 175; innalzare la *temperatura dell'aria*, *ivi*; impedire che l' *atmosfera tolga molto calorico alla economia*, 178; mettere in *attività le sorgenti vitali del calore*, 179; somministrare

*calorico alla economia per mezzo de' corpi esterni*, 181; all' *aria umida*, 189; alle *vicissitudini dell'aria*, 191; alle *polveri*, 198; alle *emanazioni*, 234; alle *sostanze che le forniscono*, *ivi*; (*cadaveri umani*; 236; *escrementi del ventre*, 240; *acque stagnanti*, *immondezze*, 243; *pendio e selciate delle strade*, *ivi*; *cloache*, 244; *fiumi*, 246; *uomini ed animali*, *ivi*; alle *emanazioni per se medesime*, 248; (*loro dispersione ne' luoghi circoscritti*, 248; *loro distruzione ne' luoghi circoscritti*, 253; *loro dispersione e distruzione ne' luoghi non circoscritti*, 255; ) agli *uomini che sono o possono essere esposti alla loro azione*, 256; (*preservarli da questa azione*, *ivi*; *porli in istato da resistervi*, 261; ) ai *bagni*, 285; *comuni a tutti i bagni*, *ivi*; *bagno freddo*, 288; *fresco*, *ivi*; *caldissimo*, 289; *tiepido*, 290; al-

le stufe, *ivi*; ai bagni *501*, ai *masticatori*; d'acqua corrente, *ivi*; *505*, al *fumare*, *508*, di mare, *291*; ai *vesti-* ai *collutori*, alle *pol-* *menti*, *292*; ai *princi-* veri ed *oppiati denti-* *pi* *contagiosi*, *330*; im- *crici*, *514*; agli *star-* *pedirli* di nascere, *ivi*; *nutatori*, *516*; al *lavo-* *distruggerli*, *332*; pre- ro *intellettuale* *ll. 14*; *servare* gli uomini dai alle *passioni*, *29*; *fare* *loro cattivi effetti*, *337*; che l'uomo non ne *pro-* *(staccando i soggetti sa-* vi delle *favorevoli*, *30*; *ni dai soggetti o dalle* che non ne provi delle *cose contaminate*, in molto forti, *30*; *modi-* *guisa da schivare che* ficare il modo di senti- *le relazioni più atte a* re de' soggetti, *ivi*; *evit-* *favorire il contagio tra* tare la *successione di pas-* *essi stabiliscansi*, *338*; *sioni forti e discordi*, *rendendo i soggetti in-* *31*; *fare che l'uomo* *sensibili all'azione de'* non ne provi delle *lun-* *virus*, *353*); ai *vela-* ghe, *ivi*; *allontanare* *ni*, *358*; ai *tossici* ed tutto che sarebbe capa- *ai medicamenti*, *365*; *ce a provocare passioni* *agli alimenti ed alle be-* ne' momenti in cui po- *vande*, *478*; *regole die-* *trebbero essere funestis-* *tetiche relative alle epo-* *sime*, *32*; *allontanare* *che in cui l'uomo pren-* *nel durar d'una passio-* *der debbe gli alimenti*, *ne suscettibile di essere* *479*; *alla quantità di* *nociva, tutte le influen-* *alimenti che alcun pren-* *ze che potrebbero ope-* *der debba*, *490*; *alla* *rare nel medesimo sen-* *scelta degli alimenti*, *so di quella*, *ivi*; *alla* *492*; *alle cagioni atte* *stazione*, *33*; *all'eser-* *ad affrettare; disordinare* *cizio*, *48*; *all'esercizio* *il lavoro digestivo, e* *passivo o al farsi por-* *determinare siffattamen-* *tare*, *69*; *alla copula*, *te indisposizioni e ma-* *80*; *all'onanismo*, *96*; *lattie*, *499*; ai *cristei*, *al sonno ed alla ve-*

*glia*, [119](#); tempo che debbesi a vicenda accordare al sonno od alla veglia, come anche alle ore ch'è mestieri loro dedicare, [119](#); posizione da prendere per darsi al sonno, [125](#); corpi sui quali è uopo porsi onde gustar del sonno, [125](#); ai temperamenti, [131](#); al temperamento nervoso, [134](#); linfatico, [140](#); sanguigno, [145](#); bilioso, [152](#); alle abitudini, [154](#); ai sessi, [163](#); alla *mestruazione*, [165](#); alla *primamestruazione*, [166](#); alla *mestruazione* considerata nel tempo che separa la pubertà dall'età critica, [169](#); (tra le epoche mestruali, *ivi*; in queste epoche, [171](#); alla *gravidanza*, [181](#); al *parto*, [194](#); all'*espulsione* della *placenta*, [200](#); al *puerperio*, [202](#); all'*allattamento*, [209](#); alle età, [194](#); alla *infanzia*, *ivi*; [207](#); all'*adolescenza*, [208](#); alla *età adulta*, [210](#); alla *vecchiezza*, [212](#). *Reina*, [1. 401](#).

*Reni*, [1. 417](#).  
*Rettili velenosi*, [1. 362](#).  
*Rettili* che si mangiano, [1. 413](#).  
*Ribes*, [1. 368](#); rosse, [384](#), uva crespà, *ivi*.  
*Ricetti* principali di fermentazione [1. 207](#); unicamente vegetabili; [208](#); animali, *ivi*, vegetabili ed animali, [210](#).  
*Ricci marini*, [1. 404](#), (*nota*).  
*Risaie*, [1. 218](#).  
*Riso*, [1. 367](#), [377](#).  
*Risvegliamento*, [11. 102](#).  
*Rogna*, [1. 320](#).  
*Rognoni*, vedi *Reni*.  
*Rombo*, [1. 406](#).  
*Rotture* de' muscoli e dei loro tendini, [11. 47](#).  
*Rum*, [1. 468](#).

## S.

*Sagù*, [1. 389](#).  
*Salamone*, [1. 405](#).  
*Sale*, [1. 422](#).  
*Salep*, [1. 392](#).  
*Salsicce guaste* [1. 421](#) (*nota*).  
*Salto*, [11. 61](#).  
*Salvaggina giovane*, [1. 369](#).

- Salvia*, l. 423.  
*Sangue*, l. 451.  
*Sanguinacci*, l. 399,  
 danni che producono  
421; (*nota*).  
*Sardella*, l. 405.  
*Sassefrica*, l. 392. ;  
*Scabbia*. *Ved.* *Rogna*.  
*Scarlattina*, l. 326.  
*Scariola*, l. 387.  
*Scherma*, ll. 64.  
*Sciorinamento*, l. 335.  
*Sciroppo*, l. 397.  
*Sgombro*, l. 404.  
*Scoppi*, l. 227.  
*Scorpiione marino*, l.  
405.  
*Scorzonera*, l. 392.  
*Scrofole*, l. 326.  
*Sedano*, l. 387.  
*Sedia a braccioli di*  
*posta*, ll. 76.  
*Segale*, l. 367, 377.  
*Selciato delle strade*,  
l. 243.  
*Semi cereali*, l. 371.  
*Semi freddi*, l. 367.  
*Semola*, l. 475.  
*Sequestro* (relativo al-  
 le cose contagiose),  
l. 449.  
*Sessi*, l. 147.  
*Sete*, l. 472.  
*Sgabelllo o sedia di equi-*  
*tazione*, ll. 76.  
*Siccità dell'aria*, ll. 183.  
*Sidro*, l. 465; di pe-  
 re, 467.  
*Sifilide*, l. 326, 354.  
*Sigarri*, l. 512.  
*Sisaro*, l. 390.  
*Smallitoi*, l. 216, 244.  
*Sogliola*, l. 405.  
*Sogni*, ll. 108.  
*Soleni*, l. 414, (*nota*).  
*Solstizi*, l. 142.  
*Sonnambulismo*, ll. 113.  
*Sonno*, ll. 102, 106.  
*Sorbe*, l. 387.  
*Sotterramenti*, l. 236.  
 Inconvenienti de' sot-  
 terramenti troppo pre-  
 sto eseguiti, *ivi* (*nota*).  
*Spinaci*, l. 388, l.; di  
 Etiopia, 368.  
*Starnutatori*, l. 516.  
*Stazioni*, ll. 33; su due  
 piedi, 34; sur un pie-  
 de, 37; sulla punta  
 de' piedi, 38; sulle  
 ginocchia, *ivi*; sedu-  
 te, *ivi*.  
*Steccadenti*, l. 516.  
*Sterna*, l. 410.  
*Storno*, l. 409.  
*Strade*, selciato e pen-  
 dio, l. 243; netta-  
 mento, 245.  
*Stregghiatura*, l. 269,  
284.  
*Stufe*, l. 176; l. 265,  
277, 290.

*Storione*, [l. 402](#).  
*Sugna*, [l. 399](#).  
*Suolo*, sua altezza, [l. 145](#).  
*Suono*, [l. 80](#).  
*Supposte*, [l. 503](#).  
*Susine*, [l. 386](#).

## T.

*Tabacco*, [l. 505](#), 511.  
 517.  
*Tacchino*, [l. 409](#).  
*Tafia*, [l. 468](#).  
*Tapioca*, [l. 396](#).  
*Tartaruga*, [l. 369](#), 414.  
*Tartufo*, [l. 394](#); bianco, 392.  
*Tè*, [l. 470](#).  
*Telline*, [l. 415](#), (nota).  
*Temperamenti*, [ll. 131](#);  
 nervoso, [134](#); linfatico, [140](#); sanguigno, [145](#); bilioso, [152](#).  
*Temperatura* atmosferica, [l. 141](#), - de' bagni, [275](#) (nota).  
*Tendini*, [l. 417](#).  
*Termometro*, [l. 47](#).  
*Terreni*, loro pendio [l. 146](#); colore e natura, [Testuggine](#), *vedi* *Tartaruga*, 147.  
*Tifo*, [l. 342](#), 344.  
*Tigna*, 327.

*Timo*, [l. 429](#).  
*Tisichezza polmonare*, [l. 323](#). Opinione del Cocchi, 324, (nota).  
*Tonnina*, [l. 406](#).  
*Tonno*, [l. 369](#), 405.  
*Torba*; [l. 204](#). (nota).  
*Tordo*, [l. 410](#).  
*Tossici*, [l. 565](#).  
*Triglia*, [l. 405](#).  
*Trotta*, [l. 406](#); del colore del salamone, *ivi*,

## U.

*Uccelli*, [l. 407](#); (giovani) 369.  
*Utensili* da cucina, come possono esser nocivi [l. 423](#), (nota).  
*Umidità*, dell' aria, [l. 183](#).  
*Unzioni*, [l. 269](#), [264](#), [292](#).  
*Uomini*, loro emanazioni, [l. 246](#).  
*Uova*, [l. 369](#), 418.  
*Uva*, [l. 368](#), 386.

## V.

*Vaccina*, [l. 327](#).  
*Vaiuolo*, [l. ivi](#).  
*Vasi di stagno ripieni*

- d'acqua calda* (moines) l. 178.
- Vecchiezza*, regole d'igiene per la vecchiezza, ll. 212.
- Veglia*, ll. 102, 104.
- Veleni*, l. 357.
- Venti*, l. 113, 118, 147.
- Ventilatore* di Hales, l. 248.
- Ventilazione*, l. 492 ;
- Verme palmista*, l. 416.
- Vermicelli*, l. 375.
- Vesalio* incide una persona apparentemente morta, l. 263. (nota).
- Vestimenti* ; l. 229.
- Vicissitudini dell'aria*, l. 191.
- Vino*, l. 453; dolce, *ivi*.  
Sofisticazioni del , 461,  
( nota ); danni che  
produce 469. ( nota ).
- Virus*, l. 308.
- Vitello*, l. 369, 397.
- Volcani*, l. 148.

## Z.

- Zucca popona*, l. 386.
- Zucchero*, l. 368, 396,  
421.
- Zuccherosi* (alimenti),  
l. 368.
- Zuppa*, l. 374.



68313



# INDICE

*Delle Materie contenute in questo secondo volume.*

---

|                                                                                                                              |        |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------|
| SEZIONE SECONDA. <i>Influenza dell' uomo sopra sè stesso . . . . .</i>                                                       | pag. 5 |
| <u>CAPITOLO PRIMO. <i>Influenza del Lavoro intellettuale. . . . .</i></u>                                                    | 6      |
| <u><i>Regole d' Igiene rispetto al Lavoro intellettuale . . . . .</i></u>                                                    | 14     |
| <u>CAPITOLO SECONDO. <i>Influenza delle Passioni . . . . .</i></u>                                                           | 19     |
| <u><i>Regole d' Igiene relative alle Passioni. . . . .</i></u>                                                               | 29     |
| <u>CAPITOLO TERZO. <i>Influenza della Locomozione. . . . .</i></u>                                                           | 32     |
| <u><i>Della Stazione, de' suoi Effetti e delle Regole d' Igiene ad essi relative. . . . .</i></u>                            | 33     |
| <u><i>Dell' Esercizio, de' suoi Effetti e delle Regole d' Igiene ad essi relative . . . . .</i></u>                          | 48     |
| <u><i>Degli Effetti dell' Esercizio passivo o del farsi portare, e delle Regole d' Igiene ad essi relative . . . . .</i></u> | 69     |
| <u>CAPITOLO QUARTO: <i>Influenza delle funzioni generatrici . . . . .</i></u>                                                | 78     |



|                                                                                                            |            |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|
| <i>COPULA . . . . .</i>                                                                                    | <i>ivi</i> |
| <i>§. I. Effetti dell'astinenza dalla Copula, e Regole d'igiene relative. . .</i>                          | <i>ivi</i> |
| <i>§. II. Effetti che derivano dall'abuso della Copula, e Regole d'igiene relative. . . . .</i>            | <i>80</i>  |
| <i>ONANISMO e Regole d' Igiene relative .</i>                                                              | <i>96</i>  |
| <i>CAPITOLO QUINTO Influenza della Veglia e del sonno . . . . .</i>                                        | <i>102</i> |
| <i>§. I. Influenza della Veglia . . . . .</i>                                                              | <i>104</i> |
| <i>§. II. Influenza del Sonno. . . . .</i>                                                                 | <i>106</i> |
| <i>Regole d' Igiene relative al sonno ed alla veglia . . . . .</i>                                         | <i>119</i> |
| <i>PARTE SECONDA. Dell'uomo considerato in relazione colle influenze alle quali è sottomesso . . . . .</i> | <i>129</i> |
| <i>CAPITOLO PRIMO. De' Temperamenti, e delle Regole d' Igiene ad essi relative. .</i>                      | <i>131</i> |
| <i>Temperamento nervoso . . . . .</i>                                                                      | <i>134</i> |
| <i>Temperamento linfatico. . . . .</i>                                                                     | <i>140</i> |
| <i>Temperamento sanguigno . . . . .</i>                                                                    | <i>145</i> |
| <i>Temperamento bilioso. . . . .</i>                                                                       | <i>152</i> |
| <i>CAPITOLO SECONDO. Delle Abitudini, e delle Regole d' Igiene ad esse relative. .</i>                     | <i>154</i> |
| <i>CAPITOLO TERZO De' Sessi, e delle Regole d' Igiene ad essi relative. . .</i>                            | <i>163</i> |
| <i>DELL' UOMO. . . . .</i>                                                                                 | <i>ivi</i> |
| <i>DELLA DONNA. . . . .</i>                                                                                | <i>165</i> |
| <i>Della Mestruazione e delle Regole d' Igiene relative . . . . .</i>                                      | <i>ivi</i> |

|                                                                                                              |     |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|
| §. I. <i>Prima mèstruazione.</i> . . . .                                                                     | 166 |
| §. II. <i>Della mèstruazione considerata nel tempo che separa la pubertà dall'età critica.</i> . . . .       | 169 |
| §. III. <i>Della mèstruazione nell'epoca della sua definitiva cessazione.</i> . .                            | 175 |
| <i>Della Gravidanza, e delle Regole d'Igiene relative.</i> . . . .                                           | 181 |
| <i>Del Parto e delle Regole d'Igiene relative.</i> . . . .                                                   | 194 |
| <i>Della Espulsion della Placenta e delle Regole d'Igiene relative.</i> . . . .                              | 200 |
| <i>Del Puerperio e delle Regole d'Igiene relative.</i> . . . .                                               | 202 |
| <i>Dell'Allattamento, e delle Regole d'Igiene relative alle donne che allattano.</i> . . . .                 | 209 |
| CAPITOLO QUARTO. <i>Delle Età, e delle Regole d'Igiene relative.</i> . . . .                                 | 222 |
| §. I. <i>Della Infanzia e delle Regole d'Igiene relative.</i> . . . .                                        | 223 |
| §. II. <i>Della Fanciullezza, e delle Regole d'Igiene relative.</i> . . . .                                  | 235 |
| §. III. <i>Dell'adolescenza, e delle Regole d'Igiene relative.</i> . . . .                                   | 236 |
| §. IV. <i>Dell'Età adulta, e delle Regole d'Igiene relative.</i> . . . .                                     | 238 |
| §. V. <i>Della Vecchiezza, e delle Regole d'Igiene relative.</i> . . . .                                     | 240 |
| DICHIARAZIONE <i>di tutte le voci concernenti la medicina, che si trovano per entro quest'opera.</i> . . . . | 247 |

①  $\dots \dots \dots$

$\dots \dots \dots$

$\dots \dots \dots$

$\dots \dots \dots$

$\dots \dots \dots$

$\dots \dots \dots$

$\dots \dots \dots$

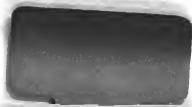
$\dots \dots \dots$













BIB